



Facultad de Artes y Humanidades

Tema:

Propuesta de implementación de un servicio de catering estudiantil en la Universidad Hemisferios como solución integral de alimentación.

Trabajo de titulación para la obtención del título de Licenciado en Artes Culinarias

Presentada por:

Jorge Manuel Espinoza Valencia

Tutor:

Chef Yann Gallon

Quito, Julio 2021

RESUMEN

La presente investigación presenta un proyecto de catering para la Universidad de los hemisferios. En primera instancia se presenta un marco referencial en donde se encuentra la investigación sobre en que comprende una empresa de catering, cuáles son los tipos de establecimientos de esta rama que existen dentro del mercado, la organización administrativa que este debe llevar para su correcto proceso y la delimitación del tipo de negocio que se enfocara directamente en este proyecto.

En segundo lugar, se puede observar un análisis interno que comprende de un diagnostico situacional que expone las características demográficas internas de la institución. También, la propuesta del negocio recorriendo todas las fases necesarias para el buen funcionamiento del mismo y por último un análisis FODA, herramienta que sirve para conusmar el lineamiento estratégico de la propuesta del proyecto.

Finalmente se encuentra las recetas costeadas de la oferta que brindará este servicio, tomando en cuenta el valor nutricional de cada una y por último la gestión administrativa que tendrá el proyecto desde su creación hasta el proceso de ponerlo en marcha.

Palabras clave: Catering, menú, servicio, establecimiento de Alimentos y bebidas

ABSTRACT

This research presents a catering project for the University of the Hemispheres. In the first instance, a referential framework is presented where the investigation is found on what a catering company comprises, which are the types of establishments of this branch that exist within the market, the administrative organization that it must carry for its correct process and the delimitation of the type of business that will focus directly on this project.

Secondly, an internal analysis that includes a situational diagnosis that exposes the internal demographic characteristics of the institution can be observed. Also, the business proposal covering all the necessary phases for its proper functioning and finally a SWOT analysis, a tool that serves to consummate the strategic guideline of the project proposal.

Finally, you will find the costed recipes of the offer that this service will provide, taking into account the nutritional value of each one and finally the administrative management that the project will have from its creation to the process of starting it.

Key words: Catering, menu, service, food and beverage establishment

DECLARACIÓN DE ACEPTACIÓN DE NORMA ÉTICA Y DERECHOS

El presente documento se ciñe a las normas éticas y reglamentarias de la Universidad Hemisferios. Así, declaro que lo contenido en este ha sido redactado con entera sujeción al respeto de los derechos de autor, citando adecuadamente las fuentes. Por tal motivo, autorizo a la Biblioteca a que haga pública su disponibilidad para lectura dentro de la institución, a la vez que autorizo el uso comercial de mi obra a la Universidad Hemisferios, siempre y cuando se me reconozca el cuarenta por ciento (40%) de los beneficios económicos resultantes de esta explotación.

Además, me comprometo a hacer constar, por todos los medios de publicación, difusión y distribución, que mi obra fue producida en el ámbito académico de la Universidad Hemisferios.

De comprobarse que no cumplí con las estipulaciones éticas, incurriendo en caso de plagio, me someto a las determinaciones que la propia Universidad plantee.

Jorge Manuel Espinoza Valencia
C.I.1725482788

DEDICATORIA

El presente trabajo de titulación se lo dedico principalmente a mi Madre, por ser la inspiradora de mis días, por cuidarme y por ser esa persona que siempre me ha apoyado en todo momento por saber enseñarme que con esfuerzo todo es posible, le agradezco por convertirme en un hombre hecho y derecho con principios y valores firmes.

A mis Padrinos, por ser mis consejeros y guías en toda mi vida, gracias por brindarme su confianza en todo momento y creer en mí cuando nadie lo hacía gracias a esto me he realizado como ser humano y un gran profesional.

¡¡¡Gracias por enseñarme a creer en mí!!!

Índice de contenido

RESUMEN.....	3
ABSTRACT.....	4
DECLARACIÓN DE ACEPTACIÓN DE NORMA ÉTICA Y DERECHOS.....	3
DEDICATORIA.....	4
INTRODUCCION.....	7
OBJETIVOS	11
Objetivo general.....	11
Objetivos específicos.....	11
MARCO REFERENCIAL.....	12
Catering	12
Tipos de catering.....	12
Organización de una empresa de catering.....	13
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	14
Enfoque metodológico.....	14
Tipos de Investigación.....	14
Método.....	14
Técnicas.....	15
DIAGNOSTICO SITUACIONAL.....	15
Análisis FODA.....	17
PROPUESTA.....	17
Gestión estratégica.....	17
Mision.....	17
Visión.....	17
Valores empresariales.....	18
Objetivos de la propuesta del negocio.....	18
Objetivos específicos de la propuesta de negocio.....	18
Implementación de estrategias de operación.....	19
Matriz estratégica FO – FA – DO – DA.....	20
Gestión operativa.....	22
Diseño del menú.....	22
Recetas estándar con costo.....	23
SUBRECETAS.....	23
DESAYUNOS.....	30
WAFFLES.....	33
JUGOS – SMOOTHIES.....	35
ENSALADAS.....	37

ESPECIALES	39
SANDUCHES.....	42
DULCE.....	44
BEBIDAS CALIENTES	47
Valoración nutricional.....	50
Composición nutricional de los alimentos de POWER WORK CATERING SERVICE	51
SUBRECETAS	51
DESAYUNOS	58
JUGOS – SMOOTHIES.....	63
ENSALADAS.....	65
ESPECIALES	66
SANDUCHES.....	69
DULCE.....	71
BEBIDAS CALIENTES	73
Gestión administrativa.....	76
Organización de Power Work Catering.....	76
Gestión comercial	76
Análisis de la demanda.....	76
Producto.....	76
Plaza	77
Promoción.....	77
Slogan.....	78
Logotipo.....	78
Carta / Menú	78
Etapas de un proceso de catering	83
Logística del Catering	83
Producción en el Catering.....	84
CONCLUSIONES	87
RECOMENDACIONES	88
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	89
ANEXOS.....	92

TÍTULO ARTÍCULO/TRABAJO/TESIS

PROPUESTA DE IMPLEMENTACIÓN DE UN SERVICIO DE CATERING ESTUDIANTIL EN LA UNIVERSIDAD LOS HEMISFERIOS COMO SOLUCIÓN INTEGRAL DE ALIMENTACIÓN

Autor:

Jorge Manuel Espinoza

Correo electrónico:

jorgemanuel10@outlook.com

INTRODUCCIÓN

La calidad de la educación en los establecimientos de educación, sean estas preescolares, de primera, de secundaria o de educación superior depende de muchos factores como la infraestructura, cuerpo docente, contenidos y planificaciones académicas, pero sin duda un factor determinante en la evaluación de la calidad en la educación serán los estudiantes como “materia prima” a ser formada para su futura vida laboral exitosa.

Al considerar a los estudiantes como factor clave en la formación profesional universitaria habrá que evaluar todos los aspectos que aseguren su bienestar integral como psicológico, físico y alimentaria con propuestas culinarias que se ajusten a sus necesidades nutricionales y de preferencia será de vital importancia para los usuarios como para la institución educativa.

Proveer asistencia técnica y fortalecimiento de capacidades a todos los niveles, con el objetivo lograr programas más sensibles a la nutrición con estándares de calidad, efectividad y sostenibilidad (FAO y WFP, 2019), en uno de los ejes de trabajo que se plantea para facilitar condiciones adecuadas en establecimientos de educación a fin de garantizar ambientes adecuados en base a los derechos de la comunidad, educación y alimentación.

Los espacios destinados a la alimentación estudiantil deben cumplir con especificaciones técnicas que faciliten el acceso, concurrencia rutinaria, ambientaciones que generen un descanso y desconexión momentánea a su rutina estudiantil externa, de tal forma que el servicio ofertado sea de aceptación en su mercado de consumidores externos e internos.

El diseño de sus productos debe cumplir características que se ajusten a las preferencias y gustos de sus principales consumidores con un equilibrio nutricional. Cada uno de los componentes en los menús ofertados en la alimentación diaria, productos de carta o especialidad también deberán efectuarse con procesos higiénicos sanitarios desde la recepción, almacenamiento, producción de la materia prima, así como el expendio de los alimentos terminados.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) reconoce la obesidad infantil como un problema de salud pública debido a las proporciones alarmantes que ha alcanzado en muchos países. Así mismo, clasifica la obesidad y el sobrepeso como factores de riesgo para la salud y menciona la obesidad infantil como la principal causa de múltiples complicaciones.

Esta afirmación dada por la OMS, se asocia principalmente a los hábitos o comportamientos alimenticios de los estudiantes como respuesta a la oferta culinaria en los comedores estudiantiles existente en las instituciones.

Se determina que los hábitos alimentarios adquiridos durante la edad infantil y mantenidos durante la adolescencia persisten en la edad adulta. Al analizar el registro de consumo de alimentos se observa que la ingesta de energía fue inferior a las recomendaciones, lo cual podría atribuirse al intervalo de edad en el que se encuentra el grupo de población estudiado (19-23 años), en el cual es típico cuidar la ingesta calórica, ya que en las últimas décadas se observa una preocupación creciente en ambos géneros por mantener o conseguir una imagen corporal delgada (Montero, A., Ubeda, N. Y García, A., 2016)

Según, uno de los casos referenciales para el presente estudio, en los Ministerios de Educación de Costa Rica, los hábitos de alimentación saludables incluyen procesos mediante los cuales las personas eligen sus alimentos en función de mantener una buena salud. La formación de hábitos alimentarios inicia desde edades muy tempranas y es, por lo tanto, que el escenario escolar es clave en el desarrollo de los mismos (Fernández, X. Umaña, N. 2020)

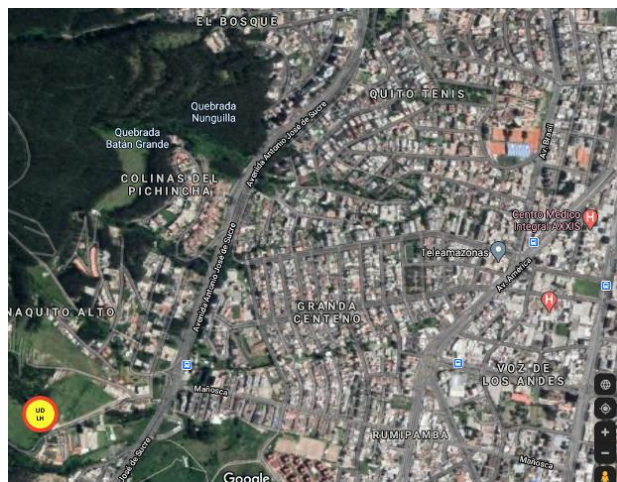


Figura 1. Ubicación geográfica Universidad de los Hemisferios, Quito- Ecuador
Fuente: (Google Maps 2020)

La Universidad de Los Hemisferios se encuentra en la Ciudad capital Quito – Ecuador, su ubicación se encuentra en el hemisferio occidental de la ciudad a 15 minutos de acceso desde la zona céntrica de la ciudad en vehículo propio y a unos 45 minutos aproximadamente en transportes públicos y parte de su recorrido a pie desde zonas céntricas comerciales de la ciudad al centro educativo. La universidad cuenta con un sistema de transporte interno desde la avenida principal de acceso a la institución. Sin embargo, la distancia de la universidad a lugares en los que se podría acceder a ofertas alimentarias

diarias de la ciudad genera complicaciones debido al tiempo limitado que dispone el personal que labora allí y los estudiantes en general.

La descripción de la ubicación de la universidad es importante detallar para contextualizar la importancia de un servicio de catering como herramienta facilitadora de alimentación mediante un modelo adaptado a sus comensales y su tiempo disponible.

El catering es un servicio de alimentación colectiva que suministra una cantidad determinada de alimentos y bebidas para fiestas, eventos y otros tipos de reuniones (Guambi y Melo, 2004). El catering institucional se caracteriza por ser un modelo de producción en serie y constante para un determinado número de personas preestablecidos es decir existe un promedio establecido en el volumen de la elaboración de alimentos, la misma que se termina mediante acuerdos pre establecidos o mediante promedios de consumo de los comensales por lo que es importante que la elaboración de menús cumplan con los requerimientos alimentarios propios de este modelo de negocio alimentario, es decir; los menús cíclicos.

Otra arista de servicio en el catering es el social, el cual se caracteriza el servir alimentos en ocasiones especiales sean estos; aniversarios, homenajes, reuniones corporativas, eventos sociales en general.

Se cita el catering social e institucional debido que estos servicios están intrínsecos en un servicio de alimentos y bebidas que pueden acoplarse a un comedor institucional ya que se tiene las condiciones ideales para cubrir estos requerimientos del potencial cliente, así como la infraestructura para garantizar una calidad integral en los productos ofertados.

En el ámbito del emprendimiento los servicios gastronómicos en el Ecuador representan una de las primeras opciones para iniciar una pequeña empresa, por el conocimiento que sobre el tema existe en casi toda la población y en especial en los quintiles más pobres; por esa razón el presente estudio se concentra en el espacio de las pequeñas empresas de servicio gastronómico (Carrión, L., Zula, J. y Castillo, L. 2016, p.86).

El sector de la alimentación está muy presente en las economías internas, siendo una actividad que aporta con muchas plazas de trabajo consiguiendo con ello una dinámica que aporta al flujo económico, sin embargo, por naturaleza propia de esta actividad, existe un gran porcentaje de emprendimientos informales ocasionando daños colaterales como:

- Competencias desiguales con emprendimientos formales.
- Excesiva informalidad en la industria de alimentos y bebidas
- Plazas de trabajo con condiciones precarias.
- Deficiencia significativa en la ejecución de procesos que garanticen calidad integral.
- Ausentismo de responsabilidad social.

- Limitado crecimiento y sustentabilidad del negocio
- Alto porcentaje de cierres de empresas en tiempos cortos de operación.

Razones por la que se requiere una propuesta de catering estudiantil con parámetros de planificación que minimice los factores citados, con el fin de buscar una sustentabilidad adecuada para lograr:

- Permanencia en el tiempo
- Modelos de negocios referenciales en la industria
- Plazas de trabajo formales y con los beneficios que la ley los otorga.
- Productos inocuos con una calidad integral.
- Emprendimientos que cumplan con aportes en la sociedad, medio ambiente y la industria en sí.
- Emprendimientos sólidos con flujos económicos que garanticen permanencia en el tiempo.

La Universidad de los Hemisferios dispone de espacios físicos amplios, lo que viabiliza elaborar una propuesta de ejecución de un catering institucional, que cumpla con todos los lineamientos señalados

La alimentación en el ser humano debe responder a un requerimiento alimenticio planificado en base a la actividad física, intelectual de cada ser y no a una simple actividad de satisfacción a una necesidad. Este comportamiento debe cubrir requerimientos nutricionales que satisfagan en salud nutritiva, características organolépticas en los productos así como características adecuadas en el servicio que complementen a los alimentos. La propuesta de una implementación y desarrollo operativo de un servicio de catering estudiantil en la Universidad de los Hemisferios como solución integral de alimentación busca generar una alternativa que garantice las características mencionadas aportando el bienestar en toda la población existente.

La propuesta de un servicio de catering estudiantil genera beneficios como:

- Genera seguridad alimentaria en toda la población del centro educativo
- Asegura procesos adecuados de manipulación de alimentos (BPM)
- Promueve el consumo de alimentos acordes a la necesidad de su población
- Fortalece el desarrollo físico e intelectual de sus consumidores mejorando su rendimiento.
- Evita repetir en la oferta de sus alimentos a través de menús cíclicos.
- Promueve economías internas en el desarrollo de emprendimientos.
- Es fuente generadora de plazas de trabajo formales.

OBJETIVOS

Objetivo general

Proponer la implementación y desarrollo operativo de un servicio de catering estudiantil en la Universidad de Los Hemisferios como solución integral de alimentación.

Objetivos específicos

1. Realizar un diagnóstico situacional del servicio alimenticio que brinda la cafetería en la institución.
2. Determinar los gustos y preferencias de la población universitaria para un diseño adecuado de los productos y servicios de catering.
3. Conceptualizar un modelo de negocio de catering que asegure una calidad integral en sus productos y servicios.

MARCO REFERENCIAL

Catering

Según Sesmero, J. (2010). Se entiende toda aquella actividad hostelera que tiene como finalidad la producción. Realización y posterior ejecución de un servicio de comidas y/o bebidas, ésta última en un lugar remoto al centro de producción. De la misma forma el catering, definido como una línea de negocio dentro del ámbito hostelero supone el montaje de todo un departamento que dé cobertura a cada una de sus necesidades y ponga recursos (tanto mecánicos como humanos) al servicio de la misma, Sesmero. J. (2018).

De tal forma el catering forma parte de la industria de alimentos y bebidas como modelo específico de producción de alimentos y bebidas los cuales cumplen con características particulares como la producción de alimentos diarios para un determinado grupo de personas preestablecidas y con una planificación de alimentación diaria con características de distribución dentro y fuera del área en la que se produce cumpliendo con las necesidades nutritivas de un grupo de personas con un perfil previamente conocido. Servicio en el que se dispondrá de infraestructura física y humana adecuada para el fiel cumplimiento diario de la alimentación programada.

Tipos de catering

Los tipos de catering se los denomina de acuerdo al sector en el que operan:

Catering hospitalario o casas de salud. - alimentación colectiva diaria que se elabora para un determinado número de personas con lineamientos estrictos de cumplimiento con características nutritivas específicas que responden a un diagnóstico médico riguroso en el que cada componente del menú forma parte de una dieta solicitada.

Residencias geriátricas o estudiantiles. - alimentación colectiva diaria elaborada en establecimientos de albergue a personas que mantienen alguna característica en común, estas pueden ser personas de la tercera edad, residencias deportivas, estudiantes, orfanatos, etc.

Catering universitario o de instituciones educativas. - alimentación colectiva diaria elaborada para estudiantes y colaboradores de la institución, las mismas que se acoplaran a los requerimientos comerciales, de edad y de nutrición.

Catering industrial o empresarial. - alimentación diaria colectiva elaborada para empleados, trabajadores de una empresa de cualquier actividad productiva; florícolas, mineras, petroleras, etc.

Catering social o de eventos. - alimentación diaria colectiva ofertada en ocasiones especiales del solicitante puede ser aniversarios, congresos, ferias, etc.

Organización de una empresa de catering

Para llevar a cabo la planificación de una empresa de catering es necesario citar los diferentes departamentos operativos que formarán la dinámica del ejercicio diario de alimentación, cada uno de los cuales deberán cumplir sus roles aportando en el producto final para llegar a una calidad integral del producto terminado:

- Calidad sanitaria.
- Calidad culinaria y sensorial.
- Eficiencia económica.

Calidad sanitaria. - características y parámetros que garantizan inocuidad en los alimentos así como en cada uno de los procesos de elaboración del producto final.

Calidad culinaria y sensorial. - procesos y técnicas empleadas en la materia prima en los procesos culinarios que realzan el aspecto visual, así como las características organolépticas del producto (sabor, olor, textura).

Eficiencia económica. - Evaluación del producto final que mantenga el punto de equilibrio entre costos, gastos y utilidad neta del producto terminado.

El catering puede funcionar como un departamento proveedora de alimentos en cualquier tipo de empresa la misma que será encargada en la distribución de los servicios diarios para los colaboradores de la empresa.

También se presentan como empresas específicas dedicadas exclusivamente a ser proveedora de servicios de alimentación de acuerdo a los requerimientos en cada uno de sus clientes; en cualquiera que sea el caso el catering tiene la sinergia necesaria para lograr una dinámica de producción adecuada para ejecutar procesos culinarios con estándares de calidad estrictos que den un fiel cumplimiento a las normativas del lugar en el que operan, así como a la correcta productividad y eficiencia en cada uno de los departamentos que lo conforman; evaluación de proveedores, recepción de materia prima, clasificación y almacenamiento, producción culinaria, empaque y distribución de alimentos cocidos, transporte y servicio.

Cada departamento cumple su rol y aporte indispensable para alcanzar estándares de calidad establecido por la empresa y para el cumplimiento de normativas solicitadas por el cliente o el órgano regulador de la localidad en la que se opera.

Tabla 1. Requerimientos de ingesta de energía y nutrientes según RIEN* para los estudiantes del servicio de alimentación institucional

Tiempo de comida	VCT**	Macronutriente	Gramos	Kilocalorías	% (Aprox)
Desayuno	513	Proteína	19	75,9	14.8
		Grasa	17.15	154.4	30.1
		CHO***	70.76	283.0	55.1
Almuerzo	1003	Proteína	42.12	168.4	16.8
		Grasa	27.16	244.7	24.4
		CHO***	147.22	589.7	58.8
Comida o Cena	784	Proteína	30.38	121.5	15.5
		Grasa	21.86	196	25
		CHO***	117.83	466.5	59,5
TOTAL DIA	2300	Proteína	94.12	361,1	15.7
		Grasa	66.21	609,5	26,5
		CHO	335.81	1329,4	57,8
					100

Fuente: Cáceres, Gamboa y Velasco, 2018.

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

Enfoque metodológico

De carácter cualitativo con el fin de aclarar y contextualizar la información y características del lugar donde se pretende proponer realizar la investigación. Por su parte, la investigación cualitativa proporciona profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas. También aporta un punto de vista “fresco, natural y holístico” de los fenómenos, así como flexibilidad (Fernández Rojas, X. y Umaña Sáenz, N., 2020) Lo que permite analizar, y proponer respuestas basadas en las variables de estudio.

Tipos de Investigación

Descriptiva – correlacional donde busca detallar las características del campo estudiado y de las personas involucrados, recoge información apropiada para contextualizarla direccionando al tema de investigación y busca relacionar las diferentes variables a través de una propuesta de servicio.

Método

Método deductivo e inductivo pretende exponer razonamientos partiendo de teorías generales para contrastar con la realidad y explicarlo particular, así como la recolección de datos llegar a conclusiones partiendo de hechos particulares en el campo de investigación.

Técnicas

Se realiza recopilación de datos a través de la investigación bibliográfica, para conocer investigaciones previas que puedan aportar al desarrollo del problema y nos permita conocer perspectivas, propuestas y soluciones a casos similares al propuesto, consiguiendo con ello un apoyo y sustento teórico al trabajo que se propone realizar.

Se realizan entrevistas a los involucrados con la finalidad de obtener información a través de una interacción y dialogo con actores directos involucrados en el tema de investigación.

DIAGNOSTICO SITUACIONAL

La universidad cuenta con 800 alumnos, mientras que su nómina de empleados 60, lo que determina de un total 860 personas que conforman la población universitaria, los mismos que tienen una media de 8 horas en los colaboradores y 6 horas en los estudiantes.

Los estudiantes están sujetos a jornadas de clases distribuidos en diferentes horarios en el día, lo que ocasiona que existan horas de espera entre una clase y otra, lo que amplía su permanencia en el campus estudiantil. La ubicación ya explicada anteriormente ocasiona que tanto estudiantes como trabajadores permanezcan en las instalaciones universitarias, empleando su tiempo en actividades adicionales como; elaboración de tareas, investigación, deporte, distracción y por supuesto su alimentación.

La universidad tiene dos ambientes destinados a la actividad de alimentación y distracción; un bar con atención de 9:00 a 18:00 AM, con un aforo de 60 pax, en las que se puede encontrar opciones de desayunos, snacks, jugos, sandwiches y almuerzos diarios este último con un costo de 4,50dolares, el mismo que consta de sopa, plato fuerte, postre. También se encuentra una cafetería la que expende galletería y pastelería y por supuesto bebidas calientes y frías, con capacidad de aforo y horarios de atención similares al bar. Mediante una investigación transeccional exploratoria se puede determinar que aproximadamente el 40% de los estudiantes y un 30% de empleados tienen comportamientos de consumo en los establecimientos actualmente existentes.

La población universitaria existente está expuesta a una situación diaria que no permite variedad de elecciones en su alimentación por lo que su vulnerabilidad nutricional está presente a diario. Existe un índice de comportamiento en la población universitaria, muchos de ellos llevan su alimentación para ingerirla en sus horas de almuerzo o recesos de horario, mientras que otros consumen alimentos rápidos como productos dulces (pastelería, repostería). de Y un grupo que son consumidores habituales con un comportamiento rutinario de la alimentación diaria (almuerzos). Existe también un grupo de ellos que tienen

vehículo propio lo que les facilita a salir de la universidad y buscar ofertas alimenticias fuera de la institución.

La propuesta de un catering universitario busca cambiar el comportamiento de alimentación actual, que mediante una oferta diferenciada y diseñada en base a las necesidades del consumidor pueda obtener un consumo justificado para la viabilidad y sustento del establecimiento.

El mercado de la industria del catering institucional en establecimientos de educación, va en crecimiento debido a que la presencia de carreras de formación gastronómica ha ido en aumento, provocando que sus servicios gastronómicos se hagan presentes en sus instituciones. Sin embargo, el desarrollo de esta actividad ha respondido a cubrir solo la necesidad del servicio de forma espontánea con una clara escases de visión de negocios y sustentabilidad del ejercicio culinario productivo.

Los servicios que ofertan las escuelas gastronómicas en sus instituciones usualmente son elaborados sin un concepto de negocios en el que exista réditos o utilidades económicas sustentables por lo que estas se ven limitadas a un desarrollo en su oferta. Convirtiéndose con ello en entes de producción y servicio sin fines de lucro en la mayoría de los casos.

Análisis FODA

Tabla 2. Matriz FODA de POWER WORK Catering Service

FORTALEZAS	DEBILIDADES
1) Estructura física dentro de las instalaciones de la institución 2) Instalaciones amplias con comedor, baños, cocina de producción. 3) Rubro de arriendo dentro de los parámetros de pago. 4) La institución cuenta con carrera de Gastronomía.	1) Escasa diversidad de oferta gastronómica. 2) Menús repetitivos. 3) Acceso complejo de acceso a la universidad
OPORTUNIDADES	AMENAZAS
1) Apertura de programas de maestrías. 2) Ingreso de estudiantes nuevos 3) Crecimiento de la institución 4) Eventos institucionales	1) Presupuesto de estudiantes 2) Deserción de estudiantes 3) Incremento de aranceles institucionales 4) Desempleo 5) Inflación 6) Situación económica a nivel país 7) Empleados que traen sus alimentos

Fuente: Elaboración propia

PROPUESTA

Gestión estratégica

Misión

Ser el lugar donde los estudiantes puedan alimentar con sus bajos ingresos, brindándoles alimentos de muy buena calidad, buen costos y excelentes porciones, buscando ofrecer a los estudiantes un excelente servicio el cual estará acompañado de una irremplazable y deliciosa comida

Visión

Ser una empresa conocida por que crea alimentos de calidad y buen precio para los estudiantes, buscando que día tras día el servicio se adapte a las necesidades de todos sus clientes, intentando crear la mejor experiencia universitaria en los estudiantes.

Valores empresariales



Figura 2. Valores empresariales de POWER WORK Catering Service
Fuente: Elaboración propia

Objetivos de la propuesta del negocio

Contribuir a la comunidad universitaria a través del servicio de una alimentación equilibrada que permita proporcionar salud y bienestar y a su vez permita a la empresa mantenerse en el tiempo a través de ingresos rentables.

Objetivos específicos de la propuesta de negocio

Tabla 3. Matriz objetivo de trabajo para POWER WORK Catering Service

Área de trabajo	Objetivo específico / estratégico
Calidad y salud	Preparar alimentos que contribuyan a la nutrición de la comunidad universitaria, a través de procesos culinarios adecuados y el uso de materia prima de primera calidad con proveedores certificados.
Financiero	Generar procesos productivos que generen beneficios económicos favorables, a fin de conseguir márgenes de utilidad adecuados para su sustentación en el tiempo.
Humano	Fomentar un ambiente laboral incluyente, mismo que permita potenciar las cualidades de los colaboradores.
Procesos y operaciones	Ejecutar procesos gastronómicos incluyentes, prácticos, tangibles y reales con las exigencias de la industria actual.
Comercialización	Diseñar y ejecutar campañas de publicidad y promoción mediante TIC's con énfasis en el mercado estudiantil.

Medio ambiente	Operar con conciencia ambiental, a través de procesos amigables con la naturaleza.
-----------------------	--

Fuente: Elaboración propia

Implementación de estrategias de operación

Las estrategias planteadas determinan las líneas de acción para lograr las determinaciones planteadas en los objetivos, misión, visión y valores mediante procesos a cumplir los mismo que deben ser medibles con indicadores, esto facilitará tabular la ejecución de cada una de las propuestas.

Matriz estratégica FO – FA – DO – DA

Tabla 4. Matriz estratégica para POWER WORK Catering Service

		OA	OPORTUNIDADES	AMENAZAS
		FA		<ol style="list-style-type: none"> 1) Apertura de programas de maestrías. 2) Ingreso de estudiantes nuevos 3) Crecimiento de la institución 4) Eventos institucionales.
		FORTALEZAS	ESTRATEGIAS F.O.	ESTRATEGIAS F.A.
		<ol style="list-style-type: none"> 1) Estructura física dentro de las instalaciones de la institución 2) Instalaciones amplias con comedor, baños, cocina de producción. 3) Rubro de arriendo dentro de los parámetros de pago. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Aprovechar las instalaciones físicas instaurando nuevas modalidades de servicio como festivales tradicionales ecuatorianos e internacionales. 2) Ofrecer nuevos servicios de catering para los programas de maestrías. 3) Ofertar servicio de alimento y bebidas para los eventos institucionales. 4) Promover un programa de pasantías remuneradas para los estudiantes de la carrera de Gastronomía. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Analizar los días de menor afluencia para generar promociones como gratuidades, cumpleaños, descuentos, etc.

DEBILIDADES	ESTRATEGIAS D.O.	ESTRATEGIAS D.A.
<ol style="list-style-type: none">1) Escasa diversidad de oferta gastronómica.2) Menús repetitivos.3) Acceso complejo de acceso a la universidad	<ol style="list-style-type: none">1) Diversificar la oferta de lunch y cambiar la carta cada 6 meses.2) Evitar los menús repetitivos, mediante un menú cíclico de 3 meses.3) Sugerir a las autoridades institucionales, ampliar el recorrido a la institución.	<ol style="list-style-type: none">1) Armar promoción agresiva en redes sociales.2) Promover un espacio cultural con la Carrera de Música y con los Clubes.3) Ofrecer workshops de cocina económica a los estudiantes.

Fuente: Elaboración propia

Gestión operativa

Diseño del menú

Un factor importante en el diseño del menú es considerar como factor importante las características del comensal a quien vamos a servir. Dada la frecuencia con la que nuestros niños y adolescentes utilizan este tipo de servicio, así como el aporte calórico de la comida principal y la educación implícita que lleva consigo, permite evidenciar según la información disponible que, la oferta dietética no siempre se adecua a las recomendaciones indicadas en las Guías de Comedores Escolares (Mico, Mañes y Soriano. 2013). Por tal razón el diseño y elaboración de menús debe cubrir los valores calóricos que la población a ser servida los necesite. El estilo de vida de determinados grupos de población, especialmente de jóvenes, puede conducir a hábitos alimentarios y modelos dietéticos y de actividad física que se comporten como factores de riesgo en enfermedades crónicas (Irazusta, Hoyos, Díaz y Gil, 2007).

Las instituciones universitarias, en su misión de formación integral de profesionales, deben procurar un ambiente de salud y de bienestar, por tanto, constituyen un escenario ideal para fomentar hábitos de vida saludable (Cáceres, Gamboa y Velasco, 2018). Por lo tanto, la validación de menús ofertado en los diferentes lugares de expendio de alimentos y bebidas debe cumplir con los requerimientos calóricos que garanticen la salud y evite enfermedades generadas por la alimentación inadecuada.

El diseño y validación del menú es determinante para la planificación de las etapas consecutivas en un proceso de alimentos y bebidas, este determinara los requerimientos concretos en espacios, equipamiento, requerimientos de materia prima e infraestructura, proveedores. El menú y su validación se convierten en la columna vertebral en cuanto a la información que de ella depende.

Recetas estándar con costo

SUBRECETAS

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	JUGO DE MARACUYÁ				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	6				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Pulpa de maracuya		0,500	kilo	\$ 3,60	\$ 1,80
Azúcar		0,120	kilo	\$ 0,62	\$ 0,07
Agua de botellon		1,000	litro	\$ 0,15	\$ 0,15
					\$ -
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 2,02
1. Licuar todos los ingredientes					\$ 0,10
			COSTO TOTAL		\$ 2,13
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,35
			COSTO DE A&B		30%
			PRECIO DE VENTA		\$ 1,18

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	JUGO DE TOMATE				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	6				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Pulpa de tomate		0,500	kilo	\$ 3,20	\$ 1,60
Azúcar		0,120	kilo	\$ 0,62	\$ 0,07
Agua de botellon		1,000	litro	\$ 0,15	\$ 0,15
					\$ -
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,82
1. Licuar todos los ingredientes			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,09
			COSTO TOTAL		\$ 1,92
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,32
			COSTO DE A&B		30%
			PRECIO DE VENTA		\$ 1,06

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	JUGO DE GUANÁBANA				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	6				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Pulpa de guanábana		0,500	kilo	\$ 4,00	\$ 2,00
Azúcar		0,120	kilo	\$ 0,62	\$ 0,07
Agua de botellón		1,000	litro	\$ 0,15	\$ 0,15
					\$ -
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 2,22
1. Licuar todos los ingredientes			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,11
			COSTO TOTAL		\$ 2,34
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,39
			COSTO DE A&B		30%
			PRECIO DE VENTA		\$ 1,30



 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	JUGO DE MORA				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	6				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Pulpa de mora		0,500	kilo	\$ 4,00	\$ 2,00
Azúcar		0,120	kilo	\$ 0,62	\$ 0,07
Agua de botellón		1,000	litro	\$ 0,15	\$ 0,15
					\$ -
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 2,22
1. Licuar todos los ingredientes			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,11
			COSTO TOTAL		\$ 2,34
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,39
			COSTO DE A&B		30%
			PRECIO DE VENTA		\$ 1,30

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	JUGO DE NARANJILLA				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	6				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Pulpa de naranjilla		0,500	kilo	\$ 3,15	\$ 1,58
Azúcar		0,120	kilo	\$ 0,62	\$ 0,07
Agua de botellón		1,000	litro	\$ 0,15	\$ 0,15
					\$ -
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,80
1. Licuar todos los ingredientes			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,09
			COSTO TOTAL		\$ 1,89
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,31
			COSTO DE A&B		30%
			PRECIO DE VENTA		\$ 1,05

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	ZUMO DE ALFALFA				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:	1				
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Hojas de alfalfa		2,000		\$ 0,50	\$ 1,00
Agua de botellón		0,250		\$ 0,15	\$ 0,04
					\$ -
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,04
1. Licuar todos los ingredientes y tamizar			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,05
			COSTO TOTAL		\$ 1,09
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,09
			COSTO DE A&B		30%
			PRECIO DE VENTA		\$ 3,63

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	WAFFLES				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	5				
	cada porción de 4 unidades				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Harina		0,500	kilo	\$ 1,10	\$ 0,55
Azucar		0,200	kilo	\$ 0,62	\$ 0,12
Sal		0,150	kilo	\$ 0,40	\$ 0,06
Polvo de hornear		0,015	kilo	\$ 8,70	\$ 0,13
Leche		0,500	litro	\$ 0,80	\$ 0,40
Huevos		4,000	unidades	\$ 0,12	\$ 0,48
Mantequilla		0,100	kilo	\$ 7,00	\$ 0,70
Aceite		0,100	litro	\$ 1,40	\$ 0,14
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 2,58
1.Mezclar y tamizar en un recipiente el harina, azúcar, sal y polvo de hornear. Reservarlo 2.Batir a mano los huevos, leche y aceite hasta que todo se integre. 3.Añadir la mitad de la preparación a los ingredientes secos y batir hasta que no hayan grumos, agregar el resto paulatinamente hasta conseguir una masa homogénea. 4.Agregar la mantequilla clarificada e incorporar mediante movimientos envolventes. 5.Poner la preparación en una waflera y cerrarla para terminar la cocción de la masa.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,13
			COSTO TOTAL		\$ 2,71
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,54
			COSTO DE A&B		33%
			PRECIO DE VENTA		\$ 1,63

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	CHICHARRÓN				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	10				
	Para tigrillo y bolon				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Lonja de cerdo		1,000	kilo	\$ 3,20	\$ 3,20
Ajo		0,050	kilo	\$ 4,00	\$ 0,20
Comino molido		0,005	kilo	\$ 18,00	\$ 0,09
Sal		0,015	kilo	\$ 0,40	\$ 0,01
Cebolla larga		0,075	kilo	\$ 1,20	\$ 0,09
					\$ -
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 3,59
1.Cortar la lonja de cerdo en cubos de 2 Cm 2.Licuar la cebolla larga, ajo, comino y sal con aproximadamente un litro y medio de agua 3.Cocinar el cerdo con la preparación anterior y reducir hasta que la lonja bote su grasa 4.Dorar el cerdo en su propia grasa.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,18
			COSTO TOTAL		\$ 3,77
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,38
			COSTO DE A&B		30%
			PRECIO DE VENTA		\$ 1,25


 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	REDUCCIÓN DE BALSÁMICO				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	60				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Vinagre balsámico		1,000	litro	\$ 9,50	\$ 9,50
Azúcar		0,500	kilo	\$ 0,62	\$ 0,31
Miel de abeja		0,100	litro	\$ 10,00	\$ 1,00
					\$ -
PREPARACIÓN				TOTAL	\$ 10,81
1. Añadir los ingredientes a una olla y reducir a fuego medio bajo hasta que tome la textura deseada. No dejar de revolver para evitar formar una costra en el fondo				CONDIMENTOS (5%)	\$ 0,54
				COSTO TOTAL	\$ 11,35
				COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,19
				COSTO DE A&B	30%
				PRECIO DE VENTA	\$ 0,63

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	ADEREZO PESTO				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Albahaca fresca		0,200	kilo	\$ 5,00	\$ 1,00
Aceite vegetal		0,100	litro	\$ 1,40	\$ 0,14
Aceite de oliva		0,050	litro	\$ 10,75	\$ 0,54
Ajo fresco		0,010	kilo	\$ 4,40	\$ 0,04
Cebolla perla		0,050	kilo	\$ 0,80	\$ 0,04
Nueces		0,050	kilo	\$ 8,50	\$ 0,43
					\$ -
PREPARACIÓN				TOTAL	\$ 2,19
1. Triturar todos los ingredientes en un mortero hasta formar la textura deseada				CONDIMENTOS (5%)	\$ 0,11
				COSTO TOTAL	\$ 2,30
				COSTO POR PORCIÓN	\$ 2,30
				COSTO DE A&B	30%
				PRECIO DE VENTA	\$ 7,65



 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	Vinagreta básica				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	70				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Vinagre blanco		0,750	litro	\$ 1,25	\$ 0,94
Aceite vegetal		0,250	litro	\$ 1,40	\$ 0,35
Orégano		0,020	kilo	\$ 7,50	\$ 0,15
Mostaza		0,015	kilo	\$ 3,00	\$ 0,05
Perejil		0,050	kilo	\$ 1,75	\$ 0,09
Miel de abeja		0,100	litro	\$ 10,00	\$ 1,00
					\$ -
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 2,57
1. Incorporar el vinagre blanco, aceite vegetal, mostaza y miel de abeja con un batidor. 2. Añadir orégano y perejil finamente picado.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,13
			COSTO TOTAL		\$ 2,70
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,04
			COSTO DE A&B		30%
			PRECIO DE VENTA		\$ 0,13

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	Mermelada de cebolla				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Cebolla perla		1,000	kilo	\$ 0,80	\$ 0,80
Mantequilla		0,050	kilo	\$ 7,00	\$ 0,35
Azúcar		0,500	kilo	\$ 0,62	\$ 0,31
Vino tinto		1,000	litro	\$ 6,50	\$ 6,50
					\$ -
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 7,96
1. En un sartén derretir la mantequilla e incorporar la cebolla cortada en pluma, tenerla en el fuego hasta que esta se cristalice. 2. Agregar el vino tinto, azúcar y dejarlo reducir 3. Procesar (Opcional).			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,40
			COSTO TOTAL		\$ 8,36
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 8,36
			COSTO DE A&B		30%
			PRECIO DE VENTA		\$ 27,83


 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	Arrope de mora				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Mora		1,000	kilo	\$ 1,50	\$ 1,50
Azúcar		1,000	kilo	\$ 0,62	\$ 0,62
					\$ -
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 2,12
1.Licuar la mora con un poco de agua 2.Reducir la mora con el azúcar en fuego medio bajo hasta lograr la textura deseada			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,11
			COSTO TOTAL		\$ 2,23
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 2,23
			COSTO DE A&B		30%
			PRECIO DE VENTA		\$ 7,41

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	Tisana				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	120				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Manzana		1,000	kilo	\$ 1,00	\$ 1,00
Fresas		1,000	kilo	\$ 1,00	\$ 1,00
Naranja		1,000	kilo	\$ 1,20	\$ 1,20
Menta		1,000	kilo	\$ 1,00	\$ 1,00
Hierbabuena		1,000	kilo	\$ 1,00	\$ 1,00
Hierbaluisa		1,000	kilo	\$ 1,00	\$ 1,00
					\$ -
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 6,20
1.Cortar las fresas y manzana en cubos de aproximadamente 2cm. 2.Hervir agua y agregar hierbabuena, hierbaluisa y menta. Tapar y reposar. 3.Licuar la naranja con la infusión de yerbas, tamizar y volver al fuego hasta que entre en ebullición. Dejar enfriar y reservar. 4.Integrar todos los ingredientes.			CONDIMENTOS (10%)		\$ 0,62
			COSTO TOTAL		\$ 6,82
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,06
			COSTO DE A&B		30%
			PRECIO DE VENTA		\$ 0,19



 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	TIMBUSHCA				
CATEGORÍA:	SOPA				
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	15				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Costillas de res		1,000	kilo	\$ 4,95	\$ 4,95
Papa chola		2,000	kilo	\$ 0,80	\$ 1,60
Col		0,500	kilo	\$ 0,50	\$ 0,25
Achiote en aceite		0,020	kilo	\$ 3,50	\$ 0,07
Cebolla blanca		0,050	kilo	\$ 0,75	\$ 0,04
Ajo		0,010	kilo	\$ 4,40	\$ 0,04
Mani tostado		0,100	kilo	\$ 3,85	\$ 0,39
Leche		0,250	kilo	\$ 0,80	\$ 0,20
Perejil		0,005	kilo	\$ 0,50	\$ 0,00
Mote		0,250	kilo	\$ 1,20	\$ 0,30
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 7,84
1. Llevar a cocción la costilla de res y un bouquet gami criollo en olla de presión por 25 minutos. 2. Colar el caldo y llevar al fuego con papas, col y la carne cortada en cuadros de aproximadamente 2cm. 3. Realizar un refrito con achiote, ajo, cebolla larga picada finamente. 4. Licuar mani con leche y agregar al refrito. 5. Incorporar las preparaciones y añadir mote cocido. 6. Servir con huevo duro cortado en cubos de aproximadamente 1 cm.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,39
			COSTO TOTAL		\$ 8,23
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,55
			COSTO DE A&B		30%
			PRECIO DE VENTA		\$ 1,83

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	DESAYUNO CONTINENTAL				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Café		0,015	kilo	\$ 7,70	\$ 0,12
Jugo de temporada / Fruta		1,000	kilo	\$ 0,35	\$ 0,35
Pan tostado		2,000	kilo	\$ 0,10	\$ 0,20
Mantequilla		0,010	kilo	\$ 6,80	\$ 0,07
Mermelada		0,010	kilo	\$ 9,50	\$ 0,10
Azúcar		0,025	kilo	\$ 0,62	\$ 0,02
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 0,85
1. Servir las preparaciones por separado.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,04
			COSTO TOTAL		\$ 0,89
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,89
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 2,22

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	DESAYUNO AMERICANO				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Café		0,010	kilo	\$ 7,70	\$ 0,08
Jugo de temporada / Fruta		1,000	kilo	\$ 0,35	\$ 0,35
Pan tostado		2,000	kilo	\$ 0,10	\$ 0,20
Mantequilla		0,010	kilo	\$ 6,50	\$ 0,07
Mermelada		0,010	kilo	\$ 9,50	\$ 0,10
Azúcar		0,020	kilo	\$ 0,62	\$ 0,01
Huevos		2,000	unidades	\$ 0,12	\$ 0,24
Salchicha de pollo	PRONACA	0,030	kilo	\$ 10,80	\$ 0,32
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,37
1. Freír las salchichas cortadas a la mitad 2. Huevos a elección del cliente 3. Servir las preparaciones por separado			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,07
			COSTO TOTAL		\$ 1,44
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,44
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 3,59

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	TRADICIONAL				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Mote		0,250	kilo	\$ 1,00	\$ 0,25
Huevos		2,000	unidades	\$ 0,12	\$ 0,24
Ajo		0,005	kilo	\$ 5,00	\$ 0,03
Cebolla paitaña		0,015	kilo	\$ 0,80	\$ 0,01
Achiote		0,010	kilo	\$ 1,85	\$ 0,02
Café		0,010	kilo	\$ 7,70	\$ 0,08
Queso fresco		0,100	kilo	\$ 4,00	\$ 0,40
Azúcar		0,020	kilo	\$ 0,62	\$ 0,01
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,03
1. Realizar un refrito con achiote, cebolla paitaña, ajo picado finamente y agregar el mote. 2. Cortar el queso en bastones. 3. Huevos a elección del cliente. 4. Servir todas las preparaciones por separado.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,05
			COSTO TOTAL		\$ 1,09
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,09
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 2,72

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	COSTEÑO				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Plátano verde		0,200	kilo	\$ 0,40	\$ 0,08
Queso		0,050	kilo	\$ 4,00	\$ 0,20
Chicharrón		1,000	porcion	\$ 0,38	\$ 0,38
Cebolla larga		0,015	kilo	\$ 1,25	\$ 0,02
Ajo		0,005	kilo	\$ 4,00	\$ 0,02
Aceite		0,020	litro	\$ 1,40	\$ 0,03
Huevos		2,000	unidades	\$ 0,12	\$ 0,24
Café		0,010	kilo	\$ 7,70	\$ 0,08
Azucar		0,015	kilo	\$ 0,62	\$ 0,01
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,05
1. Cocinar el verde cortado y majarlo 2. Realizar un refrito con achiote, cebolla larga, ajo. 3. Agregar el chicharrón y el verde majado al refrito. 4. Servir con queso rallado. 5. Servir el café y los huevos a elección del cliente.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,05
			COSTO TOTAL		\$ 1,10
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,10
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 2,76

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	FITNESS				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Piña		0,150	kilo	\$ 1,20	\$ 0,18
Fresas		0,150	kilo	\$ 0,75	\$ 0,11
Banano		0,150	kilo	\$ 0,45	\$ 0,07
Avena en hojuelas		0,050	kilo	\$ 3,20	\$ 0,16
Yogurt natural		0,125	kilo	\$ 1,75	\$ 0,22
Pan integral		2,000	unidades	\$ 0,10	\$ 0,20
Huevos tibios		2,000	kilo	\$ 0,12	\$ 0,24
Brócoli		0,100	kilo	\$ 0,45	\$ 0,05
Pimiento rojo		0,050	kilo	\$ 3,75	\$ 0,19
Pimiento verde		0,050	kilo	\$ 0,50	\$ 0,03
Pimiento amarillo		0,050	kilo	\$ 3,75	\$ 0,19
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,62
1. Incorporar la piña, fresas y banano cortado con el avena y yogurt. 2. Blanquear en agua con sal el brócoli en arboles pequeños. 3. Blanquear en agua con sal los pimientos en julianas. 4. Incorporar los vegetales. 5. Servir los huevos y pan integral por separado.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,08
			COSTO TOTAL		\$ 1,70
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,70
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 4,26

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	MUESLI BIRCHER				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	12				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Crema de leche		1,000	litro	\$ 2,50	\$ 2,50
Yogurt natural		1,000	litro	\$ 2,75	\$ 2,75
Miel de abeja		0,400	kilo	\$ 4,50	\$ 1,80
Hojuelas de avena		0,300	kilo	\$ 3,20	\$ 0,96
Nueces		0,250	kilo	\$ 8,50	\$ 2,13
Pasas		0,250	kilo	\$ 3,50	\$ 0,88
Manzana verde		1,000	kilo	\$ 1,00	\$ 1,00
Esencia de vainilla		0,015	litro	\$ 5,50	\$ 0,08
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 12,09
1. Mezclar la crema de leche, yogurt natural, miel de abeja y esencia de vainilla hasta incorporar todos los ingredientes. 2. Agregar las hojuelas de avena, nueces, pasas y manzana verde picada.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,60
			COSTO TOTAL		\$ 12,70
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,06
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 2,65

WAFFLES

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	WAFFLES CON FRESAS				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Waffles		1,000	porción	\$ 0,54	\$ 0,54
Fresas		0,100	kilo	\$ 1,00	\$ 0,10
Crema chantilly		0,100	litro	\$ 5,50	\$ 0,55
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,19
1. Realizar el waffle. 2. Servir con fresas cortadas en gajos y crema chantilly sobre el waffle.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,06
			COSTO TOTAL		\$ 1,25
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,25
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 3,13

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	WAFFLES CON NUECES				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Waffles		1,000	porción	\$ 0,54	\$ 0,54
Nueces		0,025	kilo	\$ 8,50	\$ 0,21
Mantequilla		0,010	kilo	\$ 7,00	\$ 0,07
Crema chantipack		0,100	litro	\$ 5,50	\$ 0,55
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,38
1. Realizar el waffle. 2. Servir con un cubo de mantequilla, nueces y crema chantipack sobre el waffle.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,07
			COSTO TOTAL		\$ 1,44
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,44
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 3,61

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	WAFFLES CON CHOCOLATE Y BANANO				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Waffles		1,000	porción	\$ 0,54	\$ 0,54
Chocolate	República	0,025	kilo	\$ 12,75	\$ 0,32
Banano		0,060	kilo	\$ 0,40	\$ 0,02
Crema chantilly		0,100	kilo	\$ 5,50	\$ 0,55
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,44
1. Realizar el Waffle. 2. Servir con banano cortado en rodajas, crema chantilly y chocolate en forma de hilo.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,07
			COSTO TOTAL		\$ 1,51
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,51
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 3,77

JUGOS – SMOOTHIES

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	JUGO DE NARANJA Y ZANAHORIA				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	2				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Naranja nacional		1,000	kilo	\$ 1,20	\$ 1,20
Zanahoria		0,500	kilo	\$ 0,40	\$ 0,20
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,40
1.Licuar y tamizar			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,07
			COSTO TOTAL		\$ 1,47
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,74
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 1,84

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	JUGO DE LA CASA				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Jugo de la casa		1,000	porción	\$ 0,35	\$ 0,35
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 0,35
			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,02
			COSTO TOTAL		\$ 0,37
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,37
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 0,93

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	NARANJILLA Y ZUMO DE ALFALFA				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	6				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Pulpa de naranjilla		1,000	kilo	\$ 3,15	\$ 3,15
Zumo de alfalfa		0,500	litro	\$ 1,09	\$ 0,54
Azúcar		0,050	kilo	\$ 0,62	\$ 0,03
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 3,73
1.Licuar todos los ingredientes			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,07
			COSTO TOTAL		\$ 3,80
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,63
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 1,58

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	COMBINADO DE GUANABANA Y MORA				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	2				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Jugo de mora		1,000	porción	\$ 0,39	\$ 0,39
Jugo de guanábana		1,000	porción	\$ 0,39	\$ 0,39
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 0,78
1.Licuar todos los ingredientes			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,04
			COSTO TOTAL		\$ 0,82
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,41
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 1,02

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:		SMOOTHIE ANTIOXIDANTE			
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX		1			
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Fresas		0,120	kilo	\$ 0,75	\$ 0,09
Moras natural		0,120	kilo	\$ 1,50	\$ 0,18
Avena en hojuelas		0,075	kilo	\$ 0,60	\$ 0,05
Yogurt natural		0,150	litro	\$ 1,85	\$ 0,28
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 0,59
1.Licuar todos los ingredientes			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,03
			COSTO TOTAL		\$ 0,62
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,62
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 1,56

ENSALADAS



 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:		MEDITERRÁNEA			
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX		1			
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Lechuga crespa verde		0,075	kilo	\$ 1,50	\$ 0,11
Lechuga crespa morada		0,075	kilo	\$ 1,50	\$ 0,11
Salami de ajo		0,020	kilo	\$ 18,00	\$ 0,36
Aceitunas		0,020	kilo	\$ 12,00	\$ 0,24
Tomate cherry		0,020	kilo	\$ 4,80	\$ 0,10
Queso laminado		0,020	kilo	\$ 9,00	\$ 0,18
Reducción de balsámico		1,000	porción	\$ 0,19	\$ 0,19
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,29
1. Mezclar la lechuga verde, morada troceada, aceitunas, tomate cherry cortados a la mitad. 2.Servir con queso y salami laminado 3.Aderezarlo con reducción de vinagre balsámico			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,06
			COSTO TOTAL		\$ 1,35
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,35
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 3,39



 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	POLLO Y PESTO				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Lechuga crespa verde		0,075	kilo	\$ 1,50	\$ 0,11
Lechuga crespa morada		0,075	kilo	\$ 1,50	\$ 0,11
Zanahoria		0,050	kilo	\$ 0,40	\$ 0,02
Col morada		0,020	kilo	\$ 0,50	\$ 0,01
Tomate cherry		0,020	kilo	\$ 4,80	\$ 0,10
Pechuga de pollo		0,100	kilo	\$ 3,85	\$ 0,39
Salsa pesto		1,000	kilo	\$ 2,30	\$ 2,30
Pan de molde	Crutones	1,000	unidad	\$ 0,10	\$ 0,10
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 3,13
1. Mezclar la lechuga verde, morada troceada y tomate cherry cortado a la mitad. 2. Blanquear en agua sal la zanahoria cortada en julianas. 3. Blanquear en agua sal la col morada cortada en chiffonade. 4. Sellar a la plancha la pechuga de pollo previamente salpimentada. 5. Integrar todos los ingredientes y aderezarlos con salsa pesto. 6. Servir con crutones.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,16
			COSTO TOTAL		\$ 3,29
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 3,29
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 8,22

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	DEL HUERTO				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Lechuga crespa verde		0,075	kilo	\$ 1,50	\$ 0,11
Lechuga crespa morada		0,075	kilo	\$ 1,50	\$ 0,11
Zanahoria		0,050	kilo	\$ 0,40	\$ 0,02
Col morada		0,020	kilo	\$ 0,50	\$ 0,01
Tomate cherry		0,020	kilo	\$ 4,80	\$ 0,10
Champiñones		0,075	kilo	\$ 8,00	\$ 0,60
Mantequilla		0,010	kilo	\$ 7,00	\$ 0,07
Vinagreta básica		1,000	porción	\$ 0,04	\$ 0,04
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,06
7. Mezclar la lechuga verde, morada troceada y tomate cherry cortado a la mitad. 8. Blanquear en agua sal la zanahoria cortada en julianas. 9. Blanquear en agua sal la col morada cortada en chiffonade. 10. Saltear los champiñones laminados con mantequilla y sal. 11. Integrar todos los ingredientes y aderezarlos con vinagreta básica.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,05
			COSTO TOTAL		\$ 1,11
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,11
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 2,78

ESPECIALES

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	LOMO A LA PARRILLA				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Lomo de falda		0,200	kilo	\$ 9,00	\$ 1,80
Papa congelada		0,100	kilo	\$ 2,50	\$ 0,25
Oregano		0,005	kilo	\$ 5,00	\$ 0,03
Aceite de oliva		0,010	litro	\$ 10,00	\$ 0,10
Tomillo		0,005	kilo	\$ 5,00	\$ 0,03
Lechuga fresca		0,080	kilo	\$ 2,00	\$ 0,16
Tomate riñon		0,060	kilo	\$ 0,50	\$ 0,03
Zanahoria		0,060	kilo	\$ 0,40	\$ 0,02
Pimiento verde		0,050	kilo	\$ 0,75	\$ 0,04
Pimiento rojo		0,025	kilo	\$ 3,75	\$ 0,09
Ajo fresco		0,005	kilo	\$ 4,40	\$ 0,02
Perejil		0,002	kilo	\$ 1,75	\$ 0,00
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 2,57
1. Sellar el lomo a la parilla previamente sal pimentado (Termino a elección del cliente). 2. Someter a fritura profunda la papa. 3. Realizar un chimichurri con aceite de oliva, pimiento rojo, ajo cortado en brunoise, orégano, tomillo y perejil picado finamente. Rectificar con sal y pimienta. 4. Ensalada en una cama de lechuga, zanahoria, pimiento verde en juliana y tomate riñon cortado en gajos. Aderezarlo con vinagreta básica.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,13
			COSTO TOTAL		\$ 2,70
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 2,70
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 6,75

 RECETA ESTANDAR						
NOMBRE DE LA RECETA:	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA					
CATEGORÍA:						
FECHA DE PRODUCCIÓN:						
No. PORCIONES / PAX	1					
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL	
Pechuga de pollo		0,180	kilo	\$ 3,85	\$ 0,69	
Papa cecilia		0,100	kilo	\$ 0,60	\$ 0,06	
Aceite vegetal		0,010	litro	\$ 1,40	\$ 0,01	
Mantequilla		0,010	litro	\$ 7,00	\$ 0,07	
Perejil		0,005	litro	\$ 1,75	\$ 0,01	
Zanahoria		0,050	litro	\$ 0,40	\$ 0,02	
Zuccinis		0,050	litro	\$ 0,80	\$ 0,04	
Champignones		0,025	litro	\$ 8,00	\$ 0,20	
Tomate cherry		0,050	litro	\$ 4,80	\$ 0,24	
Espárragos		0,025	litro	\$ 9,50	\$ 0,24	
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,58	
1. Sellar la pechuga de pollo fileteada y previamente salpimentada a la plancha. 2. Cocinar la papa Cecilia en agua sal. 3. Saltear la papa con aceite y mantequilla. Al final agregar perejil fresco picado finamente. 4. Blanquear en agua sal la zanahoria cortada en bastones 5. Blanquear en agua sal el espárrago cortado a la mitad 6. Saltear los zuccinis en media luna, champiñones laminados y tomate cherry cortado a la mitad. Adicionar los vegetales blanqueados y rectificar sabor con sal pimienta.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,08	
			COSTO TOTAL		\$ 1,66	
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,66	
			COSTO DE A&B		40%	
			PRECIO DE VENTA		\$ 4,16	

 RECETA ESTANDAR						
NOMBRE DE LA RECETA:	CHULETA DE CERDO BBQ					
CATEGORÍA:						
FECHA DE PRODUCCIÓN:						
No. PORCIONES / PAX	1					
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL	
Chuleta de cerdo		0,150	kilo	\$ 5,50	\$ 0,83	
Aceite		0,010	kilo	\$ 1,40	\$ 0,01	
Salsa BBQ		0,050	kilo	\$ 2,45	\$ 0,12	
Papa congelada		0,100	kilo	\$ 2,50	\$ 0,25	
Lechuga fresca		0,080	kilo	\$ 1,50	\$ 0,12	
Tomate riñon		0,050	kilo	\$ 0,50	\$ 0,03	
Zanahoria		0,050	kilo	\$ 0,40	\$ 0,02	
Vinagre blanco		0,030	kilo	\$ 1,50	\$ 0,05	
Mostaza		0,005	kilo	\$ 3,00	\$ 0,02	
Orégano		0,003	kilo	\$ 5,00	\$ 0,02	
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,45	
1. Sellar la chuleta de cerdo previamente salpimentada. 2. Agregar la chuleta en salsa BBQ y terminar la cocción. 3. Someter a fritura profunda la papa. 4. Realizar una vinagreta básica incorporando vinagre blanco, mostaza y orégano. Rectificar sabor con sal y pimienta. 5. Ensalada en una cama de lechuga, zanahoria en juliana y tomate riñon cortado en gajos. Aderezarlo con vinagreta.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,07	
			COSTO TOTAL		\$ 1,52	
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,52	
			COSTO DE A&B		40%	
			PRECIO DE VENTA		\$ 3,81	

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	HAMBURGUESA TRADICIONAL				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Pan de hamburguesa		1,000	unidad	\$ 0,22	\$ 0,22
Carne molida 2% grasa		0,100	kilo	\$ 3,50	\$ 0,35
Cebolla perla		0,015	kilo	\$ 0,80	\$ 0,01
Ajo fresco		0,005	kilo	\$ 4,40	\$ 0,02
Pimiento verde		0,010	kilo	\$ 0,75	\$ 0,01
Papa congelada		0,080	kilo	\$ 2,50	\$ 0,20
Aceite vegetal		0,050	kilo	\$ 1,40	\$ 0,07
Lechuga		0,050	kilo	\$ 1,50	\$ 0,08
Tomate riñón		0,015	kilo	\$ 0,50	\$ 0,01
Salsa de tomate		0,010	kilo	\$ 2,25	\$ 0,02
Mayonesa		0,010	kilo	\$ 2,25	\$ 0,02
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,01
1. Agregar cebolla perla, ajo y pimiento verde cortado en brunoise a la carne molida, salpimentarla. 2. Formar la hamburguesa y sellarla a la parrilla. 3. Calentar el pan por ambos lados en la parrilla. 4. Agregar salsa de tomate, mayonesa por ambos lados internos del pan 5. Adicionar un hoja de lechuga, dos rodajas de tomate y la carne. 6. Someter a fritura profunda las papas.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,05
			COSTO TOTAL		\$ 1,06
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,06
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 2,65

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	HAMBURGUESA FRANCESA				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Pan de hamburguesa		1,000	unidad	\$ 0,22	\$ 0,22
Carne molida 2% grasa		0,100	kilo	\$ 3,50	\$ 0,35
Cebolla perla		0,015	kilo	\$ 0,80	\$ 0,01
Ajo fresco		0,005	kilo	\$ 4,40	\$ 0,02
Pimiento verde		0,010	kilo	\$ 0,75	\$ 0,01
Papa congelada		0,080	kilo	\$ 2,50	\$ 0,20
Aceite vegetal		0,050	kilo	\$ 1,40	\$ 0,07
Lechuga		0,050	kilo	\$ 1,50	\$ 0,08
Tomate riñón		0,015	kilo	\$ 0,50	\$ 0,01
Salsa de tomate		0,010	kilo	\$ 2,25	\$ 0,02
Mayonesa		0,010	kilo	\$ 2,25	\$ 0,02
Champignones		0,05	kilo	\$ 8,00	\$ 0,40
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,41
1. Agregar cebolla perla, ajo y pimiento verde cortado en brunoise a la carne molida, salpimentarla. 2. Formar la hamburguesa y sellarla a la parrilla. 3. Calentar el pan por ambos lados en la parrilla. 4. Saltear los champiñones 5. Agregar salsa de tomate, mayonesa por ambos lados internos del pan 6. Adicionar un hoja de lechuga, dos rodajas de tomate, carne y champiñones. 7. Someter a fritura profunda las papas.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,07
			COSTO TOTAL		\$ 1,48
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,48
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 3,70

SANDUCHES

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	SANDUCHE CALIENTE DE POLLO Y CHAMPIGNONES				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Pan integral		1,000	unidad	\$ 0,25	\$ 0,25
Pechuga de pollo		0,100	kilo	\$ 3,85	\$ 0,39
Queso mozzarella		0,080	kilo	\$ 6,10	\$ 0,49
Champignones		0,050	kilo	\$ 8,00	\$ 0,40
Papas fritas		0,100	kilo	\$ 2,50	\$ 0,25
Aceite vegetal		0,050	litro	\$ 1,40	\$ 0,07
Mayonesa		0,015	kilo	\$ 2,50	\$ 0,04
					\$ -
					\$ -
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,88
1. Calentar el pan en la plancha. 2. Gratinar el queso mozzarella rallado con el pan. 3. Saltear cebolla perla cortada en pluma y los champiñones laminados. 4. Saltear el pollo cortado en tiras. 5. Incorporar los ingredientes sobre un pan y cerrarlo con otro. 6. Someter a fritura profunda la papa.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,09
			COSTO TOTAL		\$ 1,97
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,97
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 4,94

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	SANDUCHE CALIENTE DE QUESO Y CURADOS				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Pan de molde		3,000	unidad	\$ 0,10	\$ 0,30
Queso laminado		0,020	kilo	\$ 9,00	\$ 0,18
Queso cheddar		0,020	kilo	\$ 8,50	\$ 0,17
Jamon de espalda		0,020	kilo	\$ 9,00	\$ 0,18
Salami		0,020	kilo	\$ 18,00	\$ 0,36
Mantequilla		0,010	kilo	\$ 7,00	\$ 0,07
Papas fritas		0,100	kilo	\$ 2,50	\$ 0,25
					\$ -
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,51
1. Untar mantequilla en el lado interno de dos panes. 2. Incorporar queso laminado, queso cheddar, jamón de espalda, salami. 3. Tostar en saduchera. 4. Someter a fritura profunda las papas.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,08
			COSTO TOTAL		\$ 1,59
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,59
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 3,96



 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	SANDUCHE CALIENTE DE LOMO Y PIMIENTOS				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Pan mini baguette ind.		1,000	unidad	\$ 0,25	\$ 0,25
Mantequilla		0,005	kilo	\$ 7,00	\$ 0,04
Lomo de falda de res		0,100	kilo	\$ 9,00	\$ 0,90
Papas fritas		0,100	kilo	\$ 2,50	\$ 0,25
Pimiento verde		0,010	kilo	\$ 0,75	\$ 0,01
Pimiento rojo		0,010	kilo	\$ 3,75	\$ 0,04
Pimiento amarillo		0,010	kilo	\$ 3,75	\$ 0,04
Cebolla perla		0,010	kilo	\$ 0,80	\$ 0,01
Lechuga fresca		0,030	kilo	\$ 1,50	\$ 0,05
Tomate riñón		0,010	kilo	\$ 0,50	\$ 0,01
Mayonesa		0,010	kilo	\$ 2,25	\$ 0,02
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,60
1. Cortar el pan en forma diagonal y luego a la mitad. 2. Calentar en pan por los dos lados en la plancha. 3. Saltear cebolla perla cortada en pluma, pimiento rojo, verde y amarillo en juliana. 4. Saltear lomo cortado en tiras e incorporar a los pimientos. 5. Poner mayonesa en la parte interior del pan e incorporar una hoja de lechuga, dos rodajas de tomate riñón y lo anteriormente salteado. Cerrar con la otra parte del pan 6. Someter a fritura profunda las papas.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,08
			COSTO TOTAL		\$ 1,68
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,68
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 4,19


 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	SANDUCHE FRIO DE POLLO Y PESTO				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Mini baguette		1,000	unidad	\$ 0,20	\$ 0,20
Pechuga de pollo		0,100	kilo	\$ 3,85	\$ 0,39
Mayonesa		0,010	kilo	\$ 2,25	\$ 0,02
Lechuga fresca		0,020	kilo	\$ 1,50	\$ 0,03
Tomate riñón		0,010	kilo	\$ 0,50	\$ 0,01
Salsa pesto		0,010	kilo	\$ 2,30	\$ 0,02
Mermelada de cebolla		0,010	kilo	\$ 8,36	\$ 0,08
Papas fritas		0,100	kilo	\$ 2,50	\$ 0,25
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,00
1. Cortar el pan en diagonal y luego por la mitad. 2. Cocinar la pechuga de pollo en agua sal, dejarla enfriar y desmecharla. 3. Integrar mayonesa con el pollo desmechado y rectificar sabor con sal pimienta. 4. Untar una parte del pan con mermelada de cebolla, integrar una hoja de lechuga, rodajas de tomate riñón y pollo. 5. Untar la segunda parte del pan con salsa pesto y cerrar el sandwich. 6. Someter a fritura profunda las papas.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,05
			COSTO TOTAL		\$ 1,05
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,05
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 2,62

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	SANDUCHE FRÍO DE QUESO Y CURADOS				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Pan suave		1,000	unidad	\$ 0,20	\$ 0,20
Queso laminado		0,020	kilo	\$ 9,00	\$ 0,18
Queso americano		0,020	kilo	\$ 9,00	\$ 0,18
Jamón de espalda		0,010	kilo	\$ 9,00	\$ 0,09
Pastel mexicano		0,015	kilo	\$ 10,25	\$ 0,15
Mayonesa		0,010	kilo	\$ 2,25	\$ 0,02
Papas fritas		0,100	kilo	\$ 2,50	\$ 0,25
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 1,08
1. Untar mayonesa en la parte interna del pan 2. Incorporar queso laminado, queso americano, jamón de espalda, pastel mexicano 3. Someter a fritura profunda las papas.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,05
			COSTO TOTAL		\$ 1,13
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,13
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 2,83

DULCE

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	FRUTA FRESCA CON MIEL				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Papaya		0,100	kilo	\$ 1,20	\$ 0,12
Piña		0,100	kilo	\$ 1,20	\$ 0,12
Sandía		0,100	kilo	\$ 0,85	\$ 0,09
Manzana		0,100	kilo	\$ 1,00	\$ 0,10
Fresas		0,050	kilo	\$ 1,00	\$ 0,05
Kiwi		0,020	kilo	\$ 2,00	\$ 0,04
Miel de abeja		0,015	litro	\$ 10,00	\$ 0,15
Arrope de mora		0,015	litro	\$ 2,23	\$ 0,03
Crema chantipack		0,050	kilo	\$ 5,50	\$ 0,28
					\$ -
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 0,97
1. Tomear la papaya, piña y sandía. 2. Pelar la manzana y cortarla en cubos de 2 Cm. 3. Cortar las fresas y kiwi en gajos. 4. Integrar los ingredientes y aderezarlos con miel de abeja. 5. Decorar con arrope de mora y crema chantipack.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,05
			COSTO TOTAL		\$ 1,02
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 1,02
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 2,56

 RECETA ESTANDAR						
NOMBRE DE LA RECETA:	PASTEL DE CHOCOLATE ORGÁNICO					
CATEGORÍA:						
FECHA DE PRODUCCIÓN:						
No. PORCIONES / PAX	12					
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL	
Leche		0,400	litro	\$ 0,80	\$ 0,32	
Aceite		0,310	litro	\$ 1,40	\$ 0,43	
Huevos		4,000	unidades	\$ 0,12	\$ 0,48	
Azúcar		0,350	kilo	\$ 0,62	\$ 0,22	
Harina		0,370	kilo	\$ 1,10	\$ 0,41	
Cocoa amarga		0,090	kilo	\$ 5,50	\$ 0,50	
Polvo de hornear		0,015	kilo	\$ 8,70	\$ 0,13	
Crema chantilly		0,500	litro	\$ 5,50	\$ 2,75	
Chocolate con leche (cobertura)		0,100	kilo	\$ 6,50	\$ 0,65	
Fresas		0,100	kilo	\$ 1,00	\$ 0,10	
Chispas de chocolate		0,030	kilo	\$ 4,95	\$ 0,15	
					\$ -	
PREPARACIÓN				TOTAL		
1. Mezclar en un recipiente harina, cocoa amarga y polvo de hornear, tamizarlos. 2. Batir los huevos con el azúcar hasta que doble su tamaño. 3. Añadir leche y aceite, batir ligeramente hasta que se integren todos los ingredientes. 4. Incorporar las harinas en forma de lluvia hasta crear una masa homogénea. 5. Introducir al horno precalentado a 180°C durante 45 minutos, en un molde engrasado y enharinado. 6. Dejar enfriar. 7. Derretir en chocolate con la leche y mojar la torta. 8. Decorar con crema chantilly, fresas cortadas en gajos y chispas de chocolate.				CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,31
				COSTO TOTAL		\$ 6,44
				COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,54
				COSTO DE A&B		40%
				PRECIO DE VENTA		\$ 1,34

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	PASTEL DE ZANAHORIA Y NUECES				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	12				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Mantequilla		0,250	kilo	\$ 7,00	\$ 1,75
Azucar		0,250	kilo	\$ 0,62	\$ 0,16
Huevos		4,000	unidades	\$ 0,12	\$ 0,48
Zanahoria		0,300	kilo	\$ 0,40	\$ 0,12
Harina		0,350	kilo	\$ 1,10	\$ 0,39
Polvo de hornear		0,020	kilo	\$ 8,70	\$ 0,17
Nueces		0,150	kilo	\$ 8,50	\$ 1,28
Canela en polvo		0,002	kilo	\$ 18,00	\$ 0,04
Crema chantilly		0,500	litro	\$ 5,50	\$ 2,75
Leche		0,250	litro	\$ 0,85	\$ 0,21
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 7,34
1. Mezclar en un recipiente el harina, polvo de hornear y canela en polvo, tamizarlos. 2. Crear la mantequilla con el azúcar. 3. Añadir los huevos uno por uno hasta que se integren completamente, leche. 4. Añadir el harina, nueces picadas, zanahoria pelada y rallada. Mezclar hasta integrar todos los ingredientes. 5. Decorar con crema chantilly.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,37
			COSTO TOTAL		\$ 7,70
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,64
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 1,61

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	TRES LECHES				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	12				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Huevos		10,000		\$ 0,12	\$ 1,20
Azucar		0,400		\$ 0,62	\$ 0,25
Harina		0,210		\$ 1,10	\$ 0,23
Leche condensada		1,000		\$ 2,80	\$ 2,80
Leche evaporada		1,000		\$ 2,95	\$ 2,95
Crema de leche		0,500		\$ 2,45	\$ 1,23
Esencia de vainilla		0,002		\$ 15,75	\$ 0,03
Fresas		0,100		\$ 1,00	\$ 0,10
Chispas de chocolate		0,030		\$ 4,95	\$ 0,15
					\$ -
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 8,93
1. Mezclar la leche condensada, evaporada y crema de leche en un recipiente. Reservar. 2. Batir los huevos con el azúcar hasta que doblen su tamaño. 3. Añadir esencia de vainilla y la harina tamizada en forma de lluvia y batir ligeramente hasta tener una masa homogénea. 4. Introducir al horno precalentado a 180°C durante 45 minutos, en un molde engrasado y enharinado. 5. Dejar enfriar. 6. Mojar el bizcocho con la mezcla de las leches. 7. Decorar con fresas cortadas en gajos y chispas de chocolate.			CONDIMENTOS (5%)		\$ 0,45
			COSTO TOTAL		\$ 9,38
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,78
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 1,95

BEBIDAS CALIENTES



 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	AMERICANO				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Café		0,010	kilo	\$ 7,70	\$ 0,08
Azúcar		0,015	kilo	\$ 0,62	\$ 0,01
PREPARACIÓN				TOTAL	\$ 0,09
1.Hervir el café con agua. 2.Servir el café y azúcar por separado.				CONDIMENTOS (10%)	\$ 0,01
				COSTO TOTAL	\$ 0,09
				COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,09
				COSTO DE A&B	40%
				PRECIO DE VENTA	\$ 0,24

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	EXPRESO				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Café		0,020	kilo	\$ 7,70	\$ 0,15
Azúcar		0,015	kilo	\$ 0,62	\$ 0,01
					\$ -
PREPARACIÓN				TOTAL	\$ 0,16
1.Hervir el café con agua. 2.Servir el café y azúcar por separado.				CONDIMENTOS (10%)	\$ 0,02
				COSTO TOTAL	\$ 0,18
				COSTO POR PORCIÓN	\$ 0,18
				COSTO DE A&B	40%
				PRECIO DE VENTA	\$ 0,45

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	CAPUCCINO				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Leche		0,010	litro	\$ 7,70	\$ 0,08
Café		0,250	kilo	\$ 0,80	\$ 0,20
Azúcar		0,015	kilo	\$ 0,62	\$ 0,01
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 0,29
1.Hervir el café con leche, y azúcar			CONDIMENTOS (10%)		\$ 0,03
			COSTO TOTAL		\$ 0,31
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,31
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 0,79

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	MOCACCINO				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Leche		0,250		\$ 0,80	\$ 0,20
Café		0,010		\$ 7,70	\$ 0,08
Azúcar		0,015		\$ 0,62	\$ 0,01
Sirope de chocolate		0,010		\$ 4,75	\$ 0,05
					\$ -
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 0,33
1.Hervir el café con leche, y azúcar. 2.Agregar al final el Sirope de chocolate hasta integrarlo.			CONDIMENTOS (10%)		\$ 0,03
			COSTO TOTAL		\$ 0,37
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,37
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 0,92

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	TÉ VERDE				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Té verde orgánico		0,005	kilo	\$ 25,00	\$ 0,13
Azúcar		0,015	kilo	\$ 0,62	\$ 0,01
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 0,13
1. Infusionar el Té verde orgánico con agua. 2. Servir el Té y azúcar por separado.			CONDIMENTOS (10%)		\$ 0,01
			COSTO TOTAL		\$ 0,15
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,15
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 0,37

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	CHOCOLATE CALIENTE				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Chocolate en tableta		0,050		\$ 8,00	\$ 0,40
Leche		0,360		\$ 0,80	\$ 0,29
Azúcar		0,030		\$ 0,62	\$ 0,02
Marzhmellow		0,010		\$ 12,00	\$ 0,12
					\$ -
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 0,83
1. Hervir la leche, azúcar y chocolate troceado. Revolver hasta disolver por completo el chocolate. 2. Agregar al final los marzhmellows.			CONDIMENTOS (10%)		\$ 0,08
			COSTO TOTAL		\$ 0,91
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,91
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 2,27

 RECETA ESTANDAR					
NOMBRE DE LA RECETA:	INFUSIÓN DE FRUTAS Y HIERBAS				
CATEGORÍA:					
FECHA DE PRODUCCIÓN:					
No. PORCIONES / PAX	1				
INGREDIENTES	REF.	CANTIDAD	UNIDAD	COSTO * KILO	COSTO TOTAL
Tisanas frutales		1,000	unidad	\$ 0,06	\$ 0,06
Azúcar		0,030	kilo	\$ 0,62	\$ 0,02
PREPARACIÓN			TOTAL		\$ 0,08
1. Calentar las tisanas frutales y azúcar hasta que esta se disuelva por completo.			CONDIMENTOS (10%)		\$ 0,01
			COSTO TOTAL		\$ 0,08
			COSTO POR PORCIÓN		\$ 0,08
			COSTO DE A&B		40%
			PRECIO DE VENTA		\$ 0,21

Valoración nutricional

El diseño y validación del menú es determinante para la planificación de las etapas consecutivas en un proceso de alimentos y bebidas, este determinara los requerimientos concretos en espacios, equipamiento, requerimientos de materia prima e infraestructura, proveedores. El menú y su validación se convierten en la columna vertebral en cuanto a la información que de ella depende.

La cantidad de calorías que se deben consumir diariamente, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un promedio de 2.000/2.500 calorías al día para hombres y entre 1.500 y 2.000, para las mujeres.

Este número es un promedio, un valor para tomar como referencia en la ingesta de alimentos diaria de los seres humanos, en el caso del presente estudio se lo hará en una institución de educación superior específicamente la Universidad de Los Hemisferios donde el grupo de consumidores comprenden principalmente estudiante de 18 a 22 años, para ellos se tomara como promedio calórico de 2200 Kcal diario, dividido de la siguiente manera:

Tabla 5. Distribución estándar de calorías en las comidas que se consumen al día


Distribución calórica de comidas diarias		
2200 Kcal consumo diario		
Desayuno	30%	660 Kcal
Media mañana	10%	220 Kcal
Almuerzo / Lunch	35%	770 Kcal
Media tarde	10%	220 Kcal
Merienda / Cena	15%	330 Kcal


Elaboración propia

Fuente: Organización Mundial de la Salud

Composición nutricional de los alimentos de POWER WORK CATERING SERVICE

SUBRECETAS

 VALORACIÓN NUTRICIONAL															
Categoría:	SUBRECETAS														
Nombre del plato:	JUGO DE MARACUYÁ														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Protéínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Pulpa de maracuya	500	543,1	364,65	11	3,5	116,9	52	4	60	8	1740	145	140	340	0,5
Azúcar	120	475,68	0,84	0	0	118,92	0	0,24	0,6	0,12	0	0	0	1,2	0
Agua de botellon	1000	0													
TOTAL		1018,78		11	3,5	235,82	52	4,24	60,6	8,12	1740	145	140	341,2	0,5

 VALORACIÓN NUTRICIONAL															
Categoría:	SUBRECETAS														
Nombre del plato:	JUGO DE TOMATE														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Protéínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Pulpa de tomate	500	290,5	429,5	11	4,5	51,5	0	3,5	45	4	0	0	0	240	0
Azúcar	120	475,68	0,84	0	0	118,92	0	0,24	0,6	0,12	0	0	0	1,2	0
Agua de botellon	1000	0	100												
TOTAL		766,18		11	4,5	170,42	0	3,74	45,6	4,12	0	0	0	241,2	0



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Código: FM.CU.UH.13
Revisión 01

Categoría:		SUBRECETAS													
Nombre del plato:		JUGO DE GUANÁBANA													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Pulpa de guanábana	500	368,5	405,8	5	1,3	84,2	16,5	3,5	70	3	1390	105	70	135	0,5
Azúcar	120	475,68	0,84	0	0	118,92	0	0,24	0,6	0,12	0	0	0	1,2	0
Agua de botellón	1000	0	100												
TOTAL		844,18		5	1,3	203,12	16,5	3,74	70,6	3,12	1390	105	70	136,2	0,5



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Categoría:		SUBRECETAS													
Nombre del plato:		JUGO DE MORA													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Pulpa de mora	500	242,05	440,75	6,95	2,45	48,05	26,5	1,85	145	3,1	810	100	5	110	2,65
Azúcar	120	475,68	0,84	0	0	118,92	0	0,24	0,6	0,12	0	0	0	1,2	0
Agua de botellón	1000	0	100												
TOTAL		717,73		6,95	2,45	166,97	26,5	2,09	145,6	3,22	810	100	5	111,2	2,65



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Categoría:		SUBRECETAS													
Nombre del plato:		JUGO DE NARANJILLA													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Pulpa de naranjilla	500	154,5	459	3,5	0,5	34	0	3	40	2	1470	0	20	70	0
Azúcar	120	475,68	0,84	0	0	118,92	0	0,24	0,6	0,12	0	0	0	1,2	0
Agua de botellón	1000	0	100												
TOTAL		630,18		3,5	0,5	152,92	0	3,24	40,6	2,12	1470	0	20	71,2	0



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Código: FM.CU.UH.13
Revisión 01

Categoría:		SUBRECETAS													
Nombre del plato:		ZUMO DE ALFALFA													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Hojas de alfalfa	2000	745,62	1822,8	79,8	13,78	75,6	50	8	640	19,2	1580	540	120	1400	18,4
Agua de botellon	250	0	100												
TOTAL		745,62		79,8	13,78	75,6	50	8	640	19,2	1580	540	120	1400	18,4



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Categoría:		SUBRECETAS													
Nombre del plato:		WAFFLES													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Harina	500	1763,3	62,55	41	4,3	390,15	8,5	1,95	70	36,75	525	80	10	425	3,1
Azucar	200	792,8	1,4	0	0	198,2	0	0,4	10	0,2	0	0	0	2	0
Sal	15	0	0,03	0	0	0	0	14,97	3,6	0	1,2	0,15	5813,7	0	0,015
Polvo de hornear	15	28,72	0,92	0,015	0,06	7,03	0,33	6,96	649,8	1,22	1515	4,35	13,5	1030,35	0,108
Leche	500	294,65	441,56	16,1	16,25	21	0	3,45	565	0,15	715	50	200	455	2
Huevos	260	371,4	197,184	32,708	25,84	2,002	0	2,236	137,8	4,75	348,4	31,2	364	496,6	2,86
Mantequilla	100	733,63	17,94	0,85	81,11	0,06	0	0,04	24	0,02	24	2	11	24	0,09
Aceite	100	900	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
TOTAL		4884,5	721,584	90,673	227,56	618,442	8,83	30,006	1460,2	43,09	3128,6	167,7	6412,2	2432,95	8,173



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Código: FM.CU.UH.13
Revisión 01

Categoría:		SUBRECETAS													
Nombre del plato:		CHICHARRÓN													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Lonja de cerdo	1000	6553	29	208	561	168	0	34	619	28	0	0	0	1490	0
Ajo	50	70,1	31,9	2,65	0,1	14,65	0	0,7	19	0,7	264,5	0	9,5	67	0,5
Comino molido	5	22,39	0,43	0,89	1,11	2,21	0,525	0,38	46,55	3,31	89,4	18,3	8,4	24,95	0,24
Sal	15	0	0,03	0	0	0	0	14,97	3,6	0	1,2	0,15	5813,7	0	0,015
Cebolla larga	75	23,53	69,15	1,35	0,45	3,52	2,62	0,52	31,5	2,55	195	0	3	32,25	0,33
TOTAL		6669,02		212,89	562,66	188,38	3,145	50,57	719,65	34,56	550,1	18,45	5834,6	1614,2	1,085




VALORACIÓN NUTRICIONAL


Categoría:		SUBRECETAS													
Nombre del plato:		REDUCCIÓN DE BALSÁMICO													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Vinagre balsámico	1000	680	764,5	0	0	170	0	0	270	0	1120	0	230	190	0
Azúcar	500	1982	3,5	0	0	495,5	0	1	25	0,5	0	0	0	5	0
Miel de abeja	100	330,8	17,1	0,3	0	82,4	0,2	0,2	6	0,42	52	2	4	4	0,22
TOTAL		2992,8		0,3	0	747,9	0,2	1,2	301	0,92	1172	2	234	199	0,22





VALORACIÓN NUTRICIONAL

Categoría:		SUBRECETAS													
Nombre del plato:		ARROPE DE MORA													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Mora	1000	484,1	881,5	13,9	4,9	96,1	53	3,7	290	6,2	1620	200	10	220	5,3
Azúcar	1000	3964	7	0	0	991	0	2	50	1	0	0	0	10	0
TOTAL		4448,1		13,9	4,9	1087,1	53	5,7	340	7,2	1620	200	10	230	5,3

 VALORACIÓN NUTRICIONAL															
Categoría:	SUBRECETAS														
Nombre del plato:	ADEREZO PESTO														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Albahaca fresca	200	66,02	181,92	5,08	1,22	8,68	7,8	3,1	308	6,34	924	162	8	138	1,7
Aceite vegetal	100	900	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Aceite de oliva	50	450	0	0	50	0	0	0	0,5	0,28	0,5	0	1	0	0
Ajo fresco	10	14,02	6,8	0,53	0,02	2,93	0	0,14	3,8	0,14	52,9	0	1,9	13,4	0,1
Cebolla perla	50	23,1	44,05	0,7	0,1	4,85	0	0,3	15	0,5	78,5	0	5	20	0,05
Nueces	50	270,325	2,035	7,615	23,605	6,855	3,35	0,89	49	1,455	220,5	79	1	173	1,545
TOTAL		1723,465		13,925	174,945	23,315	11,15	4,43	376,3	8,715	1275,9	241	16,9	344,4	3,395

 VALORACIÓN NUTRICIONAL															
Categoría:	SUBRECETAS														
Nombre del plato:	VINAGRETA BÁSICA														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Vinagre blanco	750	27,9	703,57	0	0	6,975	0	1,27	52,5	1,5	570	37,5	37,5	60	0,3
Aceite vegetal	250	1000	0	250	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Orégano	20	78,77	1,43	2,2	2,05	12,88	8,56	1,43	315,2	8,8	333,8	54	3	40	0,886
Mostaza	15	11,222	12,246	0,59	0,466	1,167	0,48	0,52	12	0,277	22,65	5,7	168	13,2	0,09
Perejil	5	2,003	4,38	0,103	0,039	0,31	0,165	0,11	6,9	0,31	27,7	2,5	2,8	2,9	0,053
Miel de abeja	100	330,8	17,1	0,3	0	82,4	0,2	0,2	6	0,42	52	2	4	4	0,22
TOTAL		1450,695		253,193	2,555	103,732	9,405	3,53	392,6	11,307	1006,15	101,7	215,3	120,1	1,549

 VALORACIÓN NUTRICIONAL															
Categoría:	SUBRECETAS														
Nombre del plato:	MERMELADA DE CEBOLLA														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Cebolla perla	1000	462	881	14	2	97	0	6	300	10	1570	0	100	40	1
Mantequilla	50	366,815	8,97	0,425	40,555	0,03	0	0,02	12	0,01	12	1	5,5	12	0,045
Azúcar	500	1982	3,5	0	0	495,5	0	1	25	0,5	0	0	0	5	0
Vino tinto	1000	107,2	864,9	0,7	0	26,1	0	2,8	80	4,6	1270	120	40	230	1,4
TOTAL		2918,015		15,125	42,555	618,63	0	9,82	417	15,11	2852	121	145,5	287	2,445


 VALORACIÓN NUTRICIONAL															
Categoría:	SUBRECETAS														
Nombre del plato:	TISANA														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Manzana	1000	605	847	3	1	146	13	3	40	7	900	0	0	80	0,5
Fresas	1000	361	909,5	6,7	3	76,8	20	4	160	4,2	1530	130	10	240	1,4
Naranja	1000	309	918	7	1	68	0	6	80	4	2940	0	40	140	0
Menta	1000	533,7	855,5	32,9	7,3	84,1	68	20,3	1990	118,7	4580	630	300	600	10,9
Hierbabuena	1000	533,7	855,5	32,9	7,3	84,1	68	20,3	1990	118,7	4580	630	300	600	10,9
Hierbaluisa	1000	533,7	855,5	32,9	7,3	84,1	68	20,3	1990	118,7	4580	630	300	600	10,9
TOTAL		2876,1		115,4	26,9	543,1	237	73,9	6250	371,3	19110	2020	950	2260	34,6




VALORACIÓN NUTRICIONAL

Categoría:		SUBRECETAS													
Nombre del plato:		TIMBUSHCA													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Costillas de res	1000	1002	772	183	30	0	0	13,8	90	445,5	4290	22	850	2960	21,1
Papa chola	2000	1623,6	15556	57,2	2	344,2	66	41,4	900	121,4	8140	600	280	1080	8,8
Col	500	128,95	468	5,1	2,15	22,3	9,5	2,45	155	0,85	485	40	40	75	0,45
Achiote en aceite	20	1,42	19,68	0	0,06	0,22	0	0,04	1,4	0,06	0	0	0	2	0
Cebolla blanca	50	19,195	44,915	0,915	0,095	3,67	1,3	0,405	36	0,74	138	10	8	18,5	195
Ajo	10	14,02	6,8	0,53	0,02	2,93	0	0,14	3,8	0,14	52,9	0	1,9	13,4	0,1
Mani tostado	250	1569,23	3,875	59,2	124,15	53,77	20	9	135	5,65	1645	440	15	895	8,275
Leche	250	150,525	220,78	8,05	8,125	11,3	0	1,745	282,5	0,075	357,5	25	100	227,5	1
Perejil	5	2,003	4,38	0,103	0,039	0,31	0,165	0,11	6,9	0,31	27,7	2,5	2,8	2,9	0,053
Mote	250	382,76	157,75	7,75	2,24	82,9	0	0,5	117,5	2,5	0	0	0	87,5	0
TOTAL		4893,703		321,848	168,879	521,6	96,965	69,59	1728,1	577,225	15136,1	1139,5	1297,7	5361,8	234,778

DESAYUNOS

 VALORACIÓN NUTRICIONAL															
Categoría:	DESAYUNOS														
Nombre del plato:	DESAYUNO CONTINENTAL														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Café americano	250	1,65	248,48	0,3	0,05	0	0	0,875	24	0,025	122,5	7,5	5	7,5	0,05
Mora	100	12,41	88,15	1,39	0,49	0,61	5,3	0,37	29	0,62	162	20	1	22	0,53
Pan tostado	80	209,75	29,15	6,11	2,63	40,41	1,92	1,62	120,8	2,99	0	0,59	544,8	79,2	0,592
Mantequilla	10	73,33	1,79	0,085	8,11	0	0	0	2,4	0	2,4	0,2	1,1	2,4	0
Mermelada	10	26,64	3,32	0,03	0	6,63	0,07	0,02	3,8	0,015	0,37	0,2	5,6	0,4	0
Azúcar	60	237,84	0,42	0	0	59,46	0	1,2	3	0,06	0	0	0	0,06	0
TOTAL		561,62		7,915	11,28	107,11	7,29	4,085	183	3,71	164,77	28,49	557,5	111,56	1,172

 VALORACIÓN NUTRICIONAL															
Categoría:	DESAYUNOS														
Nombre del plato:	DESAYUNO AMERICANO														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Café	250	1,65	248,48	0,3	0,05	0	0	0,875	24	0,025	122,5	7,5	5	7,5	0,05
Frutilla	100	36,1	90,95	0,67	0,3	7,68	2	0,4	16	0,42	153	13	1	24	0,14
Pan tostado	80	210,03	29,15	6,11	2,63	40,48	1,92	1,62	120,8	2,99	80	18,4	544,8	0	0,59
Mantequilla	10	73,354	1,58	0,085	8,11	0,006	0	0,211	2,4	0,002	2,4	0,2	57,6	2,4	0,009
Mermelada	10	26,64	3,32	0,03	0	6,63	0,07	0,02	3,8	0,015	3,7	0,2	5,6	0,4	0,004
Azúcar	20	79,28	14	0	0	19,82	0	0,04	19,82	0,02	0	0	0	0,2	0
Huevos	120	171,344	91,008	15,096	11,92	0,92	0	1,032	63,6	2,19	160,8	14,4	168	229,2	1,332
Salchicha de pollo	30	76,176	17,25	3,87	5,84	2,034	0	0,98	28,5	0,6	25,2	3	411	32,1	0,04
TOTAL		674,574		26,161	28,85	77,57	3,99	5,178	278,92	6,262	425,1	56,7	1193	295,8	2,165

VALORACIÓN NUTRICIONAL															
Categoría:	DESAYUNOS														
Nombre del plato:	TRADICIONAL														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Mote	250	382,76	157,75	7,75	2,24	82,9	0	0,5	117,5	2,5	0	0	0	87,5	0
Huevos	120	171,344	91,008	15,096	11,92	0,92	0	1,032	63,6	2,19	160,8	14,4	168	229,2	1,332
Ajo	5	6,99	3,34	0,265	0,01	1,46	0	0,07	1,9	0,69	26,45	0	0,95	6,7	0,05
Cebolla	15	6,91	13,21	0,21	0,03	1,45	0	0,09	4,5	0,15	23,55	0	1,5	6	0,15
Achiote	10	0,71	9,84	0	0,03	0	0	0,02	0,7	0,03	0	0	0	100	0
Café	250	1,65	248,48	0,3	0,05	0	0	0,875	24	0,025	122,5	7,5	5	7,5	0,05
Queso fresco	100	264,1	55	17,5	20,1	3,3	0	0,04	783	1,3	0	0	0	375	0
Azúcar	20	79,28	14	0	0	19,82	0	0,04	19,82	0,02	0	0	0	0,2	0
TOTAL		913,744		41,121	34,38	109,96	0	6,777	1015,02	6,905	210,8	21,9	175,45	812,1	1,582
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Plátano verde	200	293,8	125,2	2,4	0,2	70,6	1	1,6	16	1,6	0	0	0	80	0
Queso	50	136,1	27,5	8,75	10,5	1,65	0	2,5	391,5	0,65	0	0	0	187,5	0
Chicharrón	50	327,65	1,45	10,4	28,05	8,4	0	1,7	30,5	1,4	0	0	0	74,5	0
Cebolla larga	15	4,71	13,87	0,27	0,09	0,705	0,525	0,105	6,3	0,51	39	0	0,6	6,45	0,067
Ajo	5	6,99	3,34	0,265	0,01	1,46	0	0,07	1,9	0,69	26,45	0	0,95	6,7	0,05
Aceite	20	180	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Huevos	120	171,344	91,008	15,096	11,92	0,92	0	1,032	63,6	2,19	160,8	14,4	168	229,2	1,332
Café	250	1,65	248,48	0,3	0,05	0	0	0,875	24	0,025	122,5	7,5	5	7,5	0,05
Azúcar	15	59,46	0,105	0	0	14,865	0	3	0,75	1,5	0	0	0	0,15	0
TOTAL		1181,704		37,481	70,82	98,6	1,525	10,882	534,55	8,565	226,25	21,9	174,55	592	1,499



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Código: FM.CU.UH.13
Revisión 01


Categoría:		DESAYUNOS													
Nombre del plato:		FITNESS													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Piña	150	85,665	128,49	0,795	0,165	20,25	2,1	0,3	19,5	0,42	162	18	1,5	12	0,18
Fresas	150	54,15	136,42	1,005	0,45	11,52	3	0,6	24	0,63	229,5	19,5	1,5	36	0,21
Banano	150	204,07	97,92	1,95	0,55	47,83	3,45	1,75	4,5	0,8	748,5	55,5	6	51	0,21
Avena en hojuelas	50	197,33	4,11	8,44	3,45	33,13	5,3	0,86	27	2,36	214,5	88,5	1	261,5	1,98
Yogurt natural	125	77,14	109,87	4,33	4,06	5,82	0	0,8	151,25	0,062	193,75	15	57,5	118,75	0,737
Pan integral	100	287,8	37,7	8,4	5,4	51,4	6	2	33	3,1	314	81	346	187	1,5
Huevos tibios	120	171,344	91,008	15,096	11,92	0,92	0	1,032	63,6	2,19	160,8	14,4	168	229,2	1,332
Brócoli	100	41,93	89,25	2,38	0,41	7,18	3,3	0,77	40	0,67	293	21	293	67	0,45
Pimiento rojo	50	15,39	46,105	0,495	0,15	3,015	1	0,235	3,5	0,215	105,5	6	1	13	0,25
Pimiento verde	50	11,765	46,945	0,43	0,085	2,32	0,85	0,43	5	0,17	87,5	5	1,5	10	0,065
Pimiento amarillo	50	15,39	46,105	0,495	0,15	3,015	1	0,235	3,5	0,215	105,5	6	1	13	0,25
TOTAL		1161,974		43,816	26,79	186,4	23,9	9,012	374,85	10,832	2614,55	329,9	878	998,45	7,164





VALORACIÓN NUTRICIONAL

Categoría:		DESAYUNOS													
Nombre del plato:		MUESLI BIRCHER													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Crema de leche	1000	3541,6	577,1	25	370	27,9	0	4,5	650	0,3	750	70	380	620	2,3
Yogurt natural	1000	617,7	879	34,7	32,5	46,6	0	7,2	1210	0,5	1550	120	460	950	5,9
Miel de abeja	400	1323,2	68,4	1,2	0	329,6	0,8	0,8	24	1,68	208	8	16	16	0,88
Hojuelas de avena	300	1184,22	24,66	50,67	20,7	198,81	31,8	5,16	162	14,16	1287	531	6	1569	11,91
Nueces	250	1812,8	10,5	39,29	168,24	35,37	16,28	4,59	252,84	7,5	1137,78	407,64	5	865	7,725
Pasas	250	669,15	77,3	5,45	0,95	159,7	17,75	6,6	115	2,325	1830	102,5	5	172,5	1,1
Manzana verde	1000	532,9	866,7	2,7	1,3	127,6	13	1,7	50	0,7	900	40	0	110	0,5
Esencia de vainilla	15	7,677	7,88	0,009	0,009	1,89	0	0,039	1,65	0,018	22,2	1,8	1,35	0,89	0,016
TOTAL		9689,247		159,019	593,699	927,47	79,63	30,589	2465,49	27,183	7684,98	1280,94	873,35	4303,39	30,331


WAFFLES


 VALORACIÓN NUTRICIONAL															
Categoría:	WAFFLES														
Nombre del plato:	WAFFLES CON FRESAS														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Waffles	100	288,94	42,69	5,36	13,46	36,59	0,522	1,77	86,4	2,54	185,12	9,92	379,42	143,96	0,483
Fresas	100	36,1	90,95	0,67	0,3	7,68	2	0,4	16	0,42	153	13	1	24	0,14
Crema chantilly	100	352,36	57,71	2,05	37	2,79	0	0,45	65	0,03	75	7	38	62	0,23
TOTAL		677,4		8,08	50,76	47,06	2,522	2,62	167,4	2,99	413,12	29,92	418,42	229,96	0,853

 VALORACIÓN NUTRICIONAL															
Categoría:	WAFFLES														
Nombre del plato:	WAFFLES CON NUECES														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Waffles	100	288,94	42,69	5,36	13,46	36,59	0,522	1,77	86,4	2,54	185,12	9,92	379,42	143,96	0,483
Nueces	25	175,58	1,017	3,8	16,3	3,42	1,67	0,445	24,5	0,727	110,25	39,5	0,5	86,5	0,77
Mantequilla	10	73,354	1,58	0,085	8,11	0,006	0	0,211	2,4	0,002	2,4	0,2	57,6	2,4	0,009
Crema chantipack	100	352,36	57,71	2,05	37	2,79	0	0,45	65	0,03	75	7	38	62	0,23
TOTAL		890,234		11,295	74,87	42,806	2,192	2,876	178,3	3,299	372,77	56,62	475,52	294,86	1,492

 VALORACIÓN NUTRICIONAL															
Categoría:	WAFFLES														
Nombre del plato:	WAFFLES CON CHOCOLATE Y BANANO														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Waffles	100	288,94	42,69	5,36	13,46	36,59	0,522	1,77	86,4	2,54	185,12	9,92	379,42	143,96	0,483
Chocolate	25	115,73	0,525	0,85	3,77	19,6	0	0,25	9,5	0,75	153,75	0	8,25	32	0
Banano	60	81,638	39,16	0,78	0,222	19,13	1,38	0,702	1,8	0,36	299,4	22,2	2,4	20,4	0,084
Crema chantilly	100	352,36	57,71	2,05	37	2,79	0	0,45	65	0,03	75	7	38	62	0,23
TOTAL		838,668		9,04	54,452	78,11	1,902	3,172	162,7	3,68	713,27	39,12	428,07	258,36	0,797

JUGOS – SMOOTHIES

 VALORACIÓN NUTRICIONAL															
Categoría:	JUGOS - SMOOTHIES														
Nombre del plato:	JUGO DE LA CASA														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Jugo de la casa	1000	740,6	811,6	10	3	168,4	33	7	140	6	2780	210	140	270	1
TOTAL		740,6		10	3	168,4	33	7	140	6	2780	210	140	270	1

 VALORACIÓN NUTRICIONAL															
Categoría:	JUGOS - SMOOTHIES														
Nombre del plato:	JUGO DE NARANJA Y ZANAHORIA														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Naranja nacional	1000	518,4	867,5	9,4	1,2	117,5	24	4,4	400	1	1810	100	0	140	0,7
Zanahoria	500	210,5	440,34	4,5	0,5	47	14,5	5,5	160	3	1615	0	175	140	1
TOTAL		728,9		13,9	1,7	164,5	38,5	9,9	560	4	3425	100	175	280	1,7



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Código: FM.CU.UH.13
Revisión 01

Categoría:		JUGOS - SMOOTHIES													
Nombre del plato:		COMBINADO DE GUANABANA Y MORA													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Jugo de mora	1000	421,6	893	0	0	105,4	0	1,3	0	0	0	0	0	0	0
Jugo de guanábana	1000	740,6	811,6	10	3	168,4	33	7	140	6	2780	210	140	270	1
TOTAL		1162,2		10	3	273,8	33	8,3	140	6	2780	210	140	270	1



VALORACIÓN NUTRICIONAL


Categoría:		JUGOS - SMOOTHIES													
Nombre del plato:		SMOOTHIE ANTIOXIDANTE													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Fresas	120	43,28	109,17	0,8	0,36	9,21	2,4	0,48	19,2	0,5	183,6	15,6	1,2	28,78	0,16
Moras natural	120	57,98	105,78	1,66	0,58	11,53	6,35	0,44	34,8	0,78	194,4	24	1,2	26,4	0,636
Avena en hojuelas	75	295,97	6,165	12,66	5,17	49,7	7,95	1,72	40,5	3,54	321,75	132,75	1,5	392,25	3,97
Yogurt natural	150	92,59	131,85	5,2	4,87	6,99	0	1,08	181,5	0,075	232,5	18	69	142,5	0,88
TOTAL		489,82		20,32	10,98	77,43	16,7	3,72	276	4,895	932,25	190,35	72,9	589,93	5,646




VALORACIÓN NUTRICIONAL

Categoría:		JUGOS - SMOOTHIES													
Nombre del plato:		NARANJILLA Y ZUMO DE ALFALFA													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Pulpa de naranjilla	1000	309	918	7	1	68	0	6	80	4	2940	0	40	140	0
Zumo de alfalfa	500	186,45	455,7	19,95	3,45	18,9	12,5	2	160	480	380	135	30	350	4,6
Azúcar	50	198,2	0,35	0	0	49,55	0	0,1	2,5	0,05	0	0	0	0,5	0
TOTAL		693,65		26,95	4,45	136,45	12,5	8,1	242,5	484,05	3320	135	70	490,5	4,6

ENSALADAS

 VALORACIÓN NUTRICIONAL															
Categoría:	ENSALADAS														
Nombre del plato:	MEDITERRÁNEA														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Lechuga crespa verde	75	12,213	71,72	1,012	0,165	1,67	0,82	0,42	26,25	0,92	176,25	9,75	3,75	24,75	0,15
Lechuga crespa morada	75	12,213	71,72	1,012	0,165	1,67	0,82	0,42	26,25	0,92	176,25	9,75	3,75	24,75	0,15
Salami de ajo	20	49,118	12,08	2,78	4,022	0,45	0	0,664	2,6	0,534	39,6	3	213	23	0,42
Aceitunas	20	24,896	15,99	0,168	2,136	1,25	0,64	0,446	17,6	0,66	1,6	0,8	174,4	0,6	0,044
Tomate cherry	20	7,06	17,96	0,3	0,02	1,42	0	0	11,8	1,2	41,4	2,2	1,6	0	0,022
Queso laminado	20	75,25	7,83	4,43	6,25	0,32	0	1,16	110,4	0,038	33,8	5,4	297,8	102,6	0,56
Reducción de balsámico	10	299,28	78,51	0,03	0	74,79	0,02	0,12	30,1	0,092	117,2	0,2	23,4	19,9	0,022
TOTAL		480,03		9,732	12,758	81,57	2,3	3,23	225	4,364	586,1	31,1	717,7	195,6	1,368

 VALORACIÓN NUTRICIONAL															
Categoría:	ENSALADAS														
Nombre del plato:	POLLO Y PESTO														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Lechuga crespa verde	75	12,213	71,72	1,012	0,165	1,67	0,82	0,42	26,25	0,92	176,25	9,75	3,75	24,75	0,15
Lechuga crespa morada	75	12,213	71,72	1,012	0,165	1,67	0,82	0,42	26,25	0,92	176,25	9,75	3,75	24,75	0,15
Zanahoria	50	18,77	45,085	0,38	0,09	4,11	1,5	0,33	15	0,17	117,5	5	29	15	10
Col morada	20	6,882	18,16	0,3	0,018	1,38	0,52	0,124	8,4	0,13	52,4	3,4	1,6	6,6	0,05
Tomate cherry	20	7,06	17,96	0,3	0,02	1,42	0	0	11,8	1,2	41,4	2,2	1,6	0	0,022
Pechuga de pollo	100	247,23	55,28	26,84	14,43	2,5	10	0,95	13	1,43	233	24	88	182	2,68
Salsa pesto	10	172,218	23,48	1,392	17,49	2,31	0,335	0,089	37,63	0,871	127,59	7,9	0,1	17,3	0,154
Pan de molde	50	36	15,2	4,5	2	0	1,25	1,05	59,5	1,66	65,5	13	296	51,5	0,34
TOTAL		512,586		35,736	34,378	15,06	15,245	3,383	197,83	7,301	989,89	75	423,8	321,9	13,546



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Código: FM.CU.UH.13
Revisión 01

Categoría:	ENSALADAS														
Nombre del plato:	DEL HUERTO														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Lechuga cresa verde	75	12,213	71,72	1,012	0,165	1,67	0,82	0,42	26,25	0,92	176,25	9,75	3,75	24,75	0,15
Lechuga cresa morada	75	12,213	71,72	1,012	0,165	1,67	0,82	0,42	26,25	0,92	176,25	9,75	3,75	24,75	0,15
Zanahoria	50	18,77	45,085	0,38	0,09	4,11	1,5	0,33	15	0,17	117,5	5	29	15	10
Col morada	20	6,882	18,16	0,3	0,018	1,38	0,52	0,124	8,4	0,13	52,4	3,4	1,6	6,6	0,05
Tomate cherry	20	7,06	17,96	0,3	0,02	1,42	0	0	11,8	1,2	41,4	2,2	1,6	0	0,022
Champignones	75	25,47	68,31	1,62	0,35	3,96	1,65	0,74	4,5	1,74	267	9	1,5	65,25	0,652
Mantequilla	10	73,33	1,79	0,085	8,11	0	0	0	2,4	0	2,4	0,2	1,1	2,4	0
Vinagreta básica	10	145,015	145,06	25,31	0,255	10,37	0,94	0,353	39,27	1,13	100,615	10,17	21,53	12,01	0,154
TOTAL		300,953		30,019	9,173	24,58	6,25	2,387	133,87	6,21	933,815	49,47	63,83	150,76	11,178

ESPECIALES

Categoría:	ESPECIALES														
Nombre del plato:	LOMO A LA PARRILLA														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Lomo de falda	200	239,24	144,3	44,06	7	0	0	3,2	8	4,3	750	50	114	430	7,2
Papa congelada	100	318,53	39,76	3,76	17,05	37,51	3,5	1,92	13	1,37	550	34	194	138	0,73
Oregano	5	19,67	0,358	0,55	0,51	3,22	2,14	0,35	78,8	2,2	83,45	13,5	0,75	10	0,22
Aceite de oliva	10	90	0	0	10	0	0	0	0,1	0,056	0,1	0	0,2	0	0
Tomillo	5	17,773	7,79	0,45	0,357	3,19	1,85	0,58	94,5	6,18	40,7	11	2,75	10,05	0,309
Lechuga fresca	80	13,04	76,5	1,08	0,176	1,784	0,88	0,45	28	0,99	190,4	10,4	4	26,4	0,16
Tomate riñon	60	14,58	56,27	0,48	0,18	2,76	0,72	0,34	4,7	0,36	142,2	0	3	14,4	0,1
Zanahoria	60	25,26	53,22	0,54	0,06	5,64	1,74	0,54	19,2	0,36	193,78	0	21	16,8	0,12
Pimiento verde	50	11,765	46,94	0,43	0,085	2,32	1,35	0,215	5	0,17	87,5	5	1,5	10	0,65
Pimiento rojo	25	7,915	23,05	0,24	0,075	1,57	0,5	1,117	1,75	0,107	52,75	3	0,5	6,5	0,62
Ajo fresco	5	6,99	3,34	0,265	0,01	1,46	0	0,07	1,9	0,69	26,45	0	0,95	6,7	0,05
Perejil	2	2,0916	1,75	0,0414	0,158	0,126	0,066	0,044	2,76	0,13	11,08	1	1,12	1,16	0,021
TOTAL		766,8546		51,8964	35,661	59,58	12,746	8,826	257,71	16,913	2128,41	127,9	343,77	670,01	10,18



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Código: FM.CU.UH.13
Revisión 01

Categoría:		ESPECIALES													
Nombre del plato:		FILETE DE POLLO A LA PLANCHA													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Pechuga de pollo	180	320,63	108,37	60,19	8,47	0,91	0	2,106	28,8	2,05	496,8	55,8	142,2	442,8	1,94
Papa cecilia	100	81,18	77,8	2,86	0,1	17,21	3,3	2,04	45	6,07	407	30	14	54	0,44
Aceite vegetal	10	90	0	0	10	0	0	0	0,1	0,056	0,1	0	0,2	0	0
Mantequilla	10	73,33	1,79	0,085	8,11	0	0	0	2,4	0	2,4	0,2	1,1	2,4	0
Perejil	5	2,003	4,38	0,103	0,039	0,31	0,165	0,11	6,9	0,31	27,7	2,5	2,8	2,9	0,053
Zanahoria	50	18,77	45,085	0,38	0,09	4,11	1,5	0,33	15	0,17	117,5	5	29	15	10
Zuccinis	50	13,9	46,4	0,5	0,1	2,75	0	0,25	9,5	0,3	88	0	0,5	16	0,1
Champignones	25	8,43	22,77	0,54	0,11	1,32	0,55	0,24	1,5	0,43	89	3	0,5	21,75	0,21
Tomate cherry	50	17,65	44,9	0,75	0,05	3,55	0	0	29,5	3	103,5	5,5	4	0	0,055
Espárragos	25	7,003	23,15	0,6	0,055	1,027	0,5	0,15	5,75	0,22	56	3,5	3,5	13,5	0,15
TOTAL		632,896		66,008	27,124	31,187	6,015	5,226	144,45	10,556	1388	105,5	197,8	568,35	12,948



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Categoría:		ESPECIALES													
Nombre del plato:		CHULETA DE CERDO BBQ													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Chuleta de cerdo	150	359,26	93,7	26,14	28,3	0	0	1,32	7,5	1,27	472,5	30	70,5	298,5	2,89
Aceite	10	90	0	0	10	0	0	0	0,1	0,056	0,1	0	0,2	0	0
Salsa BBQ	50	37,3	40,45	0,9	0,9	6,4	0,6	1,35	9,5	0,45	87	9	407,5	10	0,1
Papa congelada	100	318,53	39,76	3,76	17,05	37,51	3,5	1,92	13	1,37	550	34	194	138	0,73
Lechuga fresca	80	6,57	76,5	1,08	0,17	0,18	0,88	0,45	28	0,99	190,4	10,4	4	26,4	0,16
Tomate riñon	50	12,15	46,9	0,4	0,15	2,3	0,6	0,25	3,5	0,3	118,5	0	2,5	12	0,085
Zanahoria	50	18,77	45,085	0,38	0,09	4,11	1,5	0,33	15	0,17	117,5	5	29	15	10
Vinagre blanco	30	1,116	28,14	0	0	0,279	0	0,051	2,1	0,06	21,9	1,5	1,5	2,4	0,012
Mostaza	5	3,63	4,08	0,19	0,15	0,38	0,16	0,17	4	0,09	7,55	1,9	56	4,4	0,03
Orégano	5	19,67	0,358	0,55	0,51	3,22	2,14	0,35	78,8	2,2	83,45	13,5	0,75	10	0,22
TOTAL		866,996		33,4	57,32	54,379	9,38	6,191	161,5	6,956	1648,9	105,3	765,95	516,7	14,227



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Código: FM.CU.UH.13
Revisión 01


Categoría:		ESPECIALES													
Nombre del plato:		HAMBURGUESA TRADICIONAL													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Pan de hamburguesa	100	274,77	34,7	9,5	4,33	49,45	20,1	2,02	138	3,32	94	21	479	62	0,66
Carne molida 2% grasa	100	229,07	62,02	18,68	17,15	0	0	0,91	7	1,91	306	19	58	177	3,75
Cebolla perla	15	6,91	13,21	0,21	0,03	1,45	0	0,09	4,5	0,15	23,55	0	1,5	6	0,15
Ajo fresco	5	6,99	3,34	0,265	0,01	1,46	0	0,07	1,9	0,69	26,45	0	0,95	6,7	0,05
Pimiento verde	10	2,353	9,38	0,086	0,017	0,464	0,17	0,043	1	0,034	17,5	1	0,3	2	0,013
Papa congelada	80	255,112	31,8	3,008	13,64	30,08	2,8	1,53	10,4	1,09	440	27,2	155,2	110,4	0,58
Aceite vegetal	50	450	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lechuga	50	8,15	47,81	0,675	0,11	1,115	0,55	0,285	17,5	0,62	119	6,5	2,5	16,5	0,1
Tomate riñón	15	6,365	14,06	0,8	0,045	0,69	0,18	0,075	1,05	0,09	35,55	0	0,75	3,56	0,0025
Salsa de tomate	10	23,07	6,915	0,174	0,038	5,508	0,03	0,366	1,8	0,051	38,2	1,9	111,4	3,3	0,026
Mayonesa	10	39,98	3,99	0,09	3,34	2,39	0	0,19	1,4	0,02	0,9	0,2	71,1	2,6	0,018
TOTAL		1302,77		33,488	88,71	92,607	23,83	5,579	182,75	7,975	1101,15	76,8	880,7	390,06	5,3495




VALORACIÓN NUTRICIONAL

Categoría:		ESPECIALES													
Nombre del plato:		HAMBURGUESA FRANCESA													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Pan de hamburguesa	100	274,77	34,7	9,5	4,33	49,45	20,1	2,02	138	3,32	94	21	479	62	0,66
Carne molida 2% grasa	100	229,07	62,02	18,68	17,15	0	0	0,91	7	1,91	306	19	58	177	3,75
Cebolla perla	15	6,91	13,21	0,21	0,03	1,45	0	0,09	4,5	0,15	23,55	0	1,5	6	0,15
Ajo fresco	5	6,99	3,34	0,265	0,01	1,46	0	0,07	1,9	0,69	26,45	0	0,95	6,7	0,05
Pimiento verde	10	2,353	9,38	0,086	0,017	0,464	0,17	0,043	1	0,034	17,5	1	0,3	2	0,013
Papa congelada	80	255,112	31,8	3,008	13,64	30,08	2,8	1,53	10,4	1,09	440	27,2	155,2	110,4	0,58
Aceite vegetal	50	450	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Lechuga	50	8,15	47,81	0,675	0,11	1,115	0,55	0,285	17,5	0,62	119	6,5	2,5	16,5	0,1
Tomate riñón	15	6,365	14,06	0,8	0,045	0,69	0,18	0,075	1,05	0,09	35,55	0	0,75	3,56	0,0025
Salsa de tomate	10	23,07	6,915	0,174	0,038	5,508	0,03	0,366	1,8	0,051	38,2	1,9	111,4	3,3	0,026
Mayonesa	10	39,98	3,99	0,09	3,34	2,39	0	0,19	1,4	0,02	0,9	0,2	71,1	2,6	0,018
Champignones	5	1,6855	4,55	0,1085	0,0235	0,26	0,11	0,049	0,3	0,087	17,8	0,6	0,1	4,35	0,0435
TOTAL		1304,456		33,5965	88,7335	92,867	23,94	5,628	183,05	8,062	1118,95	77,4	880,8	394,41	5,393

SANDUCHES

 VALORACIÓN NUTRICIONAL															
Categoría:	SANDUCHES														
Nombre del plato:	SANDUCHE CALIENTE DE POLLO Y CHAMPIGNONES														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Pan integral	100	287,8	37,7	8,4	5,4	51,4	6	2	33	3,1	314	81	346	187	1,5
Pechuga de pollo	100	247,23	55,28	26,84	14,43	2,5	10	0,95	13	1,43	233	24	88	182	2,68
Queso mozzarella	80	220,84	40,008	17,73	15,88	1,75	0	2,62	404	0,352	60,8	16	501,6	283,2	2,33
Champignones	50	17,015	45,54	1,085	0,235	2,64	1,1	0,495	3	0,87	178	6	1	43,5	0,435
Papas fritas	100	318,53	39,76	3,76	17,05	37,51	3,5	1,92	13	1,37	550	34	194	138	0,73
Aceite vegetal	50	450	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mayonesa	15	59,95	5,98	0,135	5,01	3,58	0	0,285	2,1	0,03	1,35	0,3	106,65	3,9	0,027
TOTAL		1601,365		57,95	108,005	99,38	20,6	8,27	468,1	7,152	1337,15	161,3	1237,25	837,6	7,702

 VALORACIÓN NUTRICIONAL															
Categoría:	SANDUCHES														
Nombre del plato:	SANDUCHE CALIENTE DE LOMO Y PIMENTOS														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Pan mini baguette ind.	100	237,1	39,6	8,2	0,7	49,5	0	2	28	2,2	0	0	0	51	0
Mantequilla	5	36,63	0,793	0,042	4,05	0,003	0	0,105	1,2	0,001	1,2	0,1	28,8	1,2	0,0045
Lomo de falda de res	100	119,62	72,15	22,03	3,5	0	0	1,06	4	2,15	4	25	57	215	3,51
Papas fritas	100	318,53	39,76	3,76	17,05	37,51	3,5	1,92	13	1,37	550	34	194	138	0,73
Pimiento verde	10	2,353	9,38	0,086	0,017	0,464	0,17	0,043	1	0,034	17,5	1	0,3	2	0,013
Pimiento rojo	10	3,078	9,221	0,099	0,03	0,603	0,2	0,047	0,7	0,043	21,1	1,2	0,2	0,026	0,025
Pimiento amarillo	10	2,353	9,38	0,086	0,017	0,464	0,17	0,043	1	0,034	17,5	1	0,3	2	0,013
Cebolla perla	10	4,62	8,81	0,14	0,02	0,97	0	0,06	3	0,1	15,7	0	1	4	0,01
Lechuga fresca	30	4,834	28,68	0,4	0,066	0,66	0,33	0,57	10,5	0,37	71,39	3,9	1,5	9,9	0,06
Tomate riñón	10	2,39	9,38	0,08	0,03	0,45	0,12	0,05	0,7	0,06	23,7	0	0,5	2,4	0,017
Mayonesa	10	39,98	3,99	0,09	3,34	2,39	0	0,19	1,4	0,02	0,9	0,2	71,1	2,6	0,018
TOTAL		771,488		35,013	28,82	93,014	4,49	5,028	64,5	6,382	722,99	66,4	354,7	428,126	4,4005



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Categoría:		SANDUCHES													
Nombre del plato:		SANDUCHE CALIENTE DE QUESO Y CURADOS													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Pan de molde	150	434,4	45,6	13,5	6	81,6	3,75	3,15	178,5	4,99	196,5	39	888	154,5	1,02
Queso laminado	20	75,25	7,83	4,43	6,25	0,32	0	1,16	110,4	0,038	33,8	5,4	297,8	102,6	0,56
Queso cheddar	20	80,524	7,35	4,98	6,62	0,256	0	0,786	144,2	0,136	19,6	5,6	124,2	102,4	0,62
Jamon de espalda	20	23,29	14,44	3,91	0,85	0	0	0,79	0,8	0,2	65	3,8	253,8	52	0,4
Salami	20	49,118	12,08	2,78	4,022	0,45	0	0,664	2,6	0,534	39,6	3	213	23	0,42
Mantequilla	10	73,33	1,79	0,085	8,11	0	0	0	2,4	0	2,4	0,2	1,1	2,4	0
Papas fritas	100	318,53	39,76	3,76	17,05	37,51	3,5	1,92	13	1,37	550	34	194	138	0,73
TOTAL		1054,442		33,445	48,902	120,136	7,25	8,47	451,9	7,268	906,9	91	1971,9	574,9	3,75



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Categoría:		SANDUCHES													
Nombre del plato:		SANDUCHE FRÍO DE POLLO Y PESTO													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Mini baguette	100	237,1	39,6	8,2	0,7	49,5	0	2	28	2,2	0	0	0	51	0
Pechuga de pollo	100	247,23	55,28	26,84	14,43	2,5	10	0,95	13	1,43	233	24	88	182	2,68
Mayonesa	10	39,98	3,99	0,09	3,34	2,39	0	0,19	1,4	0,02	0,9	0,2	71,1	2,6	0,018
Lechuga fresca	20	3,26	19,12	0,27	0,044	0,446	0,22	0,114	7	0,24	47,6	2,6	1	6,6	0,04
Tomate riñón	10	2,39	9,38	0,08	0,03	0,45	0,12	0,05	0,7	0,06	23,7	0	0,5	2,4	0,017
Salsa pesto	10	172,218	23,48	1,392	17,49	2,31	0,335	0,089	37,63	0,871	127,59	7,9	0,1	17,3	0,154
TOTAL		702,178		36,872	36,034	57,596	10,675	3,393	87,73	4,821	432,79	34,7	160,7	261,9	2,909



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Código: FM.CU.UH.13
Revisión 01

Categoría:		SANDUCHES													
Nombre del plato:		SANDUCHE FRÍO DE QUESO Y CURADOS													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Pan suave	100	262,61	36,44	7,64	3,29	50,61	2,4	2,03	151	3,74	100	23	681	99	0,74
Queso laminado	20	75,25	7,83	4,43	6,25	0,32	0	1,16	110,4	0,038	33,8	5,4	297,8	102,6	0,56
Queso americano	20	80,524	7,35	4,98	6,62	0,256	0	0,786	144,2	0,136	19,6	5,6	124,2	102,4	0,62
Jamón de espalda	10	11,769	7,224	1,986	0,425	0	0	0,395	0,4	0,1	32,5	1,9	126,9	26	0,202
Pastel mexicano	15	49,118	12,08	2,78	4,022	0,45	0	0,664	2,6	0,534	39,6	3	213	23	0,42
Mayonesa	10	39,98	3,99	0,09	3,34	2,39	0	0,19	1,4	0,02	0,9	0,2	71,1	2,6	0,018
TOTAL		519,251		21,906	23,947	54,026	2,4	5,225	410	4,568	226,4	39,1	1514	355,6	2,56

DULCE

Categoría:		LO DULCE													
Nombre del plato:		FRUTA FRESCA CON MIEL													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Papaya	100	26,6	93	0,8	0,2	5,4	0	0,6	12	0,5	0	0	0	14	0
Piña	100	57,11	85,66	0,53	0,11	13,5	1,4	0,2	13	0,28	108	12	1	8	0,12
Sandía	100	33,99	91,45	0,61	0,15	7,55	0,4	0,25	7	0,24	112	10	1	11	0,1
Manzana	100	27,9	93	0,6	0,3	5,7	0	0,4	29	0,07	123	5	0	8	0,06
Fresas	50	18,05	45,475	0,335	0,15	3,84	1	0,2	8	0,21	153	13	0,5	12	0,07
Kiwi	20	13,5	16,61	0,22	0,1	2,93	0,6	0,122	6,8	0,062	62,4	3,4	0,6	6,8	0,028
Miel de abeja	15	49,62	2,56	0,045	0	12,36	0,03	0,03	0,8	0,063	7,8	0,3	0,6	0,6	0,033
Arrope de mora	15	609,51	133,27	2,085	0,73	148,65	7,95	0,855	51	1,08	243	30	1,5	34,5	0,79
Crema chantipack	50	177,08	28,855	1,25	18,5	1,395	0	0,225	32,5	0,015	37,5	3,5	19	31	0,115
TOTAL		1013,36		6,475	20,24	201,325	11,38	2,882	160,1	2,52	846,7	77,2	24,2	125,9	1,316



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Código: FM.CU.UH.13
Revisión 01

Categoría:		LO DULCE														
Nombre del plato:		PASTEL DE CHOCOLATE ORGÁNICO														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn	
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
Leche	400	241,92	353,28	12,88	13,12	18,08	0	2,76	452	0,12	572	40	160	364	1,6	
Aceite	310	2790	0	0	310	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Huevos	260	371,4	197,184	32,708	25,84	2,002	0	2,236	137,8	4,75	348,4	31,2	364	496,6	2,86	
Azúcar	350	1387,4	2,45	0	0	346,85	0	0,7	17,5	0,35	0	0	0	3,5	0	
Harina	370	1304,824	46,28	30,34	3,18	288,711	6,29	1,443	51,8	27,08	384,8	59,2	7,4	214,6	2,29	
Cocoa amarga	90	377,01	2,7	17,64	12,33	48,87	29,88	5,22	115,2	12,47	1371,6	449,1	21,6	660,6	6,12	
Polvo de hornear	15	28,72	0,92	0,015	0,06	7,03	0,33	6,96	649,8	1,22	1515	4,35	13,5	1030,35	0,108	
Crema chantilly	500	1761,8	288,55	10,25	185	13,95	0	2,25	325	0,15	375	35	190	310	1,15	
Chocolate con leche (cobertura)	100	128,9	71,5	3,4	3,7	20,5	1,9	0,9	113	0,31	200	17	97	102	0,41	
Fresas	100	36,1	90,95	0,67	0,3	7,68	2	0,4	16	0,42	153	13	1	24	0,14	
Chispas de chocolate	30	160,45	0,45	2,29	8,89	17,82	1,02	0,53	56,7	0,714	111,6	18,9	23,7	62,4	0,63	
TOTAL		8588,524		110,193	562,42	771,493	41,42	23,399	1934,8	47,584	5031,4	667,75	878,2	3268,05	15,308	

Categoría:		LO DULCE														
Nombre del plato:		PASTEL DE ZANAHORIA Y NUECES														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn	
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
Mantequilla	250	1834,055	44,85	2,12	202,775	0,15	0	1	60	0,05	60	5	27,5	60	0,225	
Azucar	250	991	1,75	0	0	247,75	0	0,5	12,5	0,25	0	0	0	2,5	0	
Huevos	260	371,4	197,184	32,708	25,84	2,002	0	2,236	137,8	4,75	348,4	31,2	364	496,6	2,86	
Zanahoria	300	126,3	266,1	2,7	0,3	28,2	8,7	2,7	276	1,78	969	0	105	84	0,6	
Harina	350	1234,19	43,78	28,67	3,01	273,105	5,95	1,36	49	25,62	7	56	7	297,5	2,17	
Polvo de hornear	20	40,72	1,24	0,02	0,08	9,98	0,44	9,28	866,4	1,74	2020	5,8	1,8	866,4	0,144	
Nueces	150	1053,89	6,1	22,84	97,81	20,56	10,05	2,67	147	4,36	661,5	237	3	519	4,635	
Canela en polvo	2	7,235	0,19	0,077	0,063	1,59	1,08	0,071	42,56	0,76	10	1,12	0,52	1,22	0,0394	
Crema chantilly	500	1761,8	288,55	10,25	185	13,95	0	2,25	325	0,15	375	35	190	310	1,15	
Leche	250	150,525	220,8	8,05	8,125	11,3	0	1,73	282,5	0,075	357,5	25	100	227,5	1	
TOTAL		7571,115		107,435	523,003	608,587	26,22	23,797	2198,76	39,535	4808,4	396,12	797,02	2864,72	12,8234	



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Código: FM.CU.UH.13
Revisión 01

Categoría:		LO DULCE														
Nombre del plato:		TRES LECHES														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn	
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
Huevos	650	928,59	492,96	81,77	64,61	5,005	0	5,59	344,5	11,895	871	78	910	1241,5	7,215	
Azúcar	400	1666,6	2,8	0	9	396,4	0	0,8	20	0,4	0	0	0	4	0	
Harina	210	740,586	26,271	17,22	1,806	163,863	3,57	0,819	29,4	15,37	220,5	33,6	4,2	178,5	1,302	
Leche condensada	100	327,54	27,16	7,91	8,7	54,4	0	1,83	284	0,19	371	26	127	253	0,94	
Leche evaporada	100	135,44	74,04	6,81	7,56	10,04	0	1,55	261	0,19	303	24	106	203	0,77	
Crema de leche	500	1761,8	288,55	10,25	185	13,95	0	2,25	325	0,15	375	35	190	310	1,15	
Escencia de vainilla	2	1,0276	1,051	0,0012	0,0012	0,253	0	0,0052	0,22	0,0024	2,96	0,24	0,18	0,12	0,0022	
Fresas	100	36,1	90,95	0,67	0,3	7,68	2	0,4	16	0,42	153	13	1	24	0,14	
Chispas de chocolate	30	160,45	0,45	2,29	8,89	17,82	1,02	0,53	56,7	0,714	111,6	18,9	23,7	62,4	0,63	
TOTAL		5758,134		126,9212	285,8672	669,411	6,59	13,7742	1336,82	29,3314	2408,06	228,74	1362,08	2276,52	12,1492	

BEBIDAS CALIENTES

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Categoría:		BEBIDAS CALIENTES														
Nombre del plato:		AMERICANO														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn	
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	
Café	10	21,77	0,31	1,22	0,05	4,11	0	0,88	14,1	4,11	353,5	32,7	3,7	30,3	0,035	
Azúcar	15	59,46	0,105	0	0	14,865	0	3	0,75	1,5	0	0	0	0,15	0	
TOTAL		81,23		1,22	0,05	18,975	0	3,88	14,85	5,61	353,5	32,7	3,7	30,45	0,035	



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Código: FM.CU.UH.13
Revisión 01

Categoría:		BEBIDAS CALIENTES													
Nombre del plato:		EXPRESO													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Leche	10	6,021	8,83	0,322	0,325	0,452	0	0,069	11,3	0,003	14,3	1	4	9,1	0,04
Café	250	1,65	248,48	0,3	0,05	0	0	0,875	24	0,025	122,5	7,5	5	7,5	0,05
Azúcar	15	59,46	0,105	0	0	14,865	0	3	0,75	1,5	0	0	0	0,15	0
TOTAL		67,131		0,622	0,375	15,317	0	3,944	36,05	1,528	14,3	8,5	9	16,75	0,09



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Categoría:		BEBIDAS CALIENTES													
Nombre del plato:		MOCACCINO													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Leche	250	150,525	220,8	8,05	8,125	11,3	0	1,73	282,5	0,075	357,5	25	100	227,5	1
Café	10	21,77	0,31	1,22	0,05	4,11	0	0,88	14,1	4,11	353,5	32,7	3,7	30,3	0,035
Azúcar	15	59,46	0,105	0	0	14,865	0	3	0,75	1,5	0	0	0	0,15	0
Sirope de chocolate	10	28,07	2,977	0,018	0,002	6,995	0,1	0,012	0,7	0,019	5,4	0,6	3	0,6	0,003
TOTAL		259,825		9,288	8,177	37,27	0,1	5,622	298,05	5,704	716,4	58,3	106,7	257,95	1,035



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Categoría:		BEBIDAS CALIENTES													
Nombre del plato:		CHOCOLATE CALIENTE													
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Chocolate en tableta	50	231,55	1,05	1,7	7,55	39,2	0	0,5	19	1,5	307,5	0	16,5	64	0
Leche	360	216,748	317,95	11,592	11,7	16,27	0	2,48	406,8	0,108	514,8	36	144	327,6	1,44
Azúcar	30	118,92	0,21	0	0	29,73	0	0,06	1,5	0,03	0	0	0	0,3	0
Marshmallow	10	33,42	1,64	0,18	0,02	8,13	0,01	0,03	0,3	0,023	0,5	0,2	8	0,8	0,04
TOTAL		600,638		13,472	19,27	93,33	0,01	3,07	427,6	1,661	822,8	36,2	168,5	392,7	1,48



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Código: FM.CU.UH.13
Revisión 01

Categoría:	BEBIDAS CALIENTES														
Nombre del plato:	INFUSIÓN DE FRUTAS Y HIERBAS														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Tisanas frutales	400	191,67	349,4	7,69	1,79	36,2	15,7	4,92	416,6	24,75	1274	134,6	63,3	150,6	2,3
Azúcar	30	118,92	0,21	0	0	29,73	0	0,06	1,5	0,03	0	0	0	0,3	0
TOTAL		310,59		7,69	1,79	65,93	15,7	4,98	418,1	24,78	1274	134,6	63,3	150,9	2,3



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Categoría:	BEBIDAS CALIENTES														
Nombre del plato:	TÉ VERDE														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Té verde orgánico	5	17,68	0,57	0,4	0,2	3,57	0	0,26	20	0,55	0	0	0	15	0
Azúcar	15	59,46	0,105	0	0	14,865	0	3	0,75	1,5	0	0	0	0,15	0
TOTAL		77,14		0,4	0,2	18,435	0	3,26	20,75	2,05	0	0	0	15,15	0



VALORACIÓN NUTRICIONAL

Categoría:	BEBIDAS CALIENTES														
Nombre del plato:	TÉ NEGRO														
NOMBRE DEL ALIMENTO	Cantidad	Energía	Agua	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Fibra dietética	Ceniza	Ca	Fe	K	Mg	Na	P	Zn
	g	Kcal	g	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
Té negro	5	17,68	0,57	0,4	0,2	3,57	0	0,26	20	0,55	0	0	0	15	0
Azúcar	15	59,46	0,105	0	0	14,865	0	3	0,75	1,5	0	0	0	0,15	0
TOTAL		77,14		0,4	0,2	18,435	0	3,26	20,75	2,05	0	0	0	15,15	0

Gestión administrativa

Organización de Power Work Catering

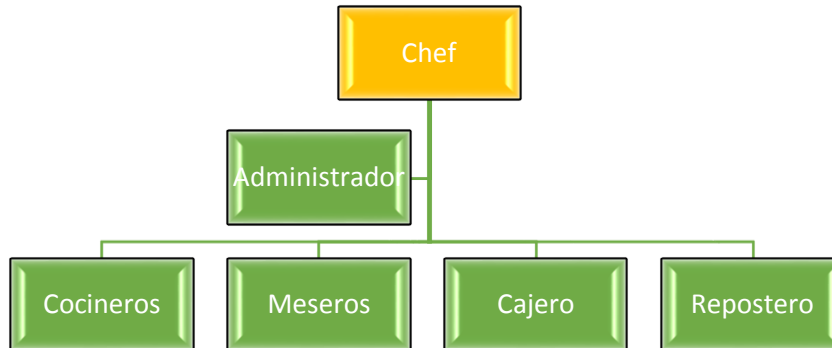


Figura 3. Organigrama POWER WORK Catering Service

Fuente: Elaboración propia

Gestión comercial

Análisis de la demanda

- Estudiantes de la universidad
- Personal docente y administrativo de la institución, tanto de pregrado como de maestría.

hay dos tipos de potenciales clientes en la universidad, con un porcentaje de diferencias entre ambos, sobre todo en los ingresos que tiene cada parte, con esto hago referencia a el capital que tienen en capital para satisfacer las necesidades alimentarias de los consumidores.

Producto

Los alimentos que buscamos para la producción de los nuestros platos, deben tener la calidad y precio considerado, por que buscamos dar a nuestros clientes la mejor experiencia acompañada de excelentes alimentos y se sienta satisfecho al escoger cualquier plato del menú.

La variedad del menú que tenemos nos da la facilidad de crear combinaciones balanceadas y nutritivas para los estudiantes, buscando ofrecer un servicio integro y personalizado a los estudiantes. La cocina dependiendo de la fecha puede hacer platos especiales con productos de temporada, debido a que Ecuador se encuentra en una zona beneficiada para la agricultura, ganadería y pesca aquí podemos encontrar gran variedad de carnes, pescados, frutas y verduras todo el año, pero alguna fruta o verdura en específico dependiendo de temporada. El precio de estos productos es reducido dando la opción a los restaurantes o lugares que ofrecen servicios de alimenticios crear un nuevo plato o postre que sorprenda a sus clientes en este caso los estudiantes.

Plaza

POWER WORK Catering Service se creará principalmente para los estudiantes de la Universidad de los Hemisferios. para brindar un servicio de alimentación principalmente a los estudiantes, creando alimentos que se adapten a la economía de los mismos, aun que no solo será para los estudiantes porque aparte de los estudiantes, los profesores y personal de la universidad puede acceder a nuestro servicio, para estas personas se puede pensar en otro tipo de menú que se adapte a sus condiciones nutricionales y alimenticias, como por ejemplo un menú para personas diabéticas o alimentos bajos en grasas.

Alguno de los productos que ofrecemos ya son previamente procesados, teniendo en cuenta todas las normas de seguridad alimentaria y los otros son preparados de acuerdo al tipo de menú que el cliente desee, para mantener la frescura y calidad del producto

Promoción

- ¿Por qué nos deberías comprar a nosotros y que tenemos para ti?

El servicio que te ofrecemos es planificado y preparado especialmente de un estudiante de la universidad para los estudiantes de ella, mostrando un amplio conocimiento en diferentes tipos de cocina, con esto buscamos brindar una buena experiencia a los estudiantes en su vida universitaria.

- ¿Porque tienes que preferir nuestro servicio?

Por qué seremos el único lugar donde el menú se acomoda a tus necesidades económicas como estudiante, brindándote alimentos de calidad y a excelente precio.

- Lo que prometemos

Brindar a los estudiantes menús que estén al alcance de sus bolsillos, dándoles productos de primera acompañados de un excelente servicio, intentando mejorar su experiencia universitaria.

- Por qué ofrecemos un servicio tan practico y adaptable

Porque contamos con personas muy bien preparados y con chefs preparados en el área administrativa, que para ofrecer un producto primero este tiene que ser procesado y verificar cuál es su precio de producción, previamente ver si este tipo de plato puede o no venderse a los estudiantes cumpliendo sus expectativas.

Slogan

“ My work, is my power ”

Logotipo



Figura 4. Logotipo de POWER WORK Catering Service

Fuente: Elaboración propia

Carta / Menú

La carta del restaurante es uno de los instrumentos más importantes dentro del negocio gastronómico o (carta de precio) ya que es la pieza a través de la cual el cliente que ya nos ha elegido seleccionará qué va a consumir: el menú es el órgano de comunicación entre el restaurante y el cliente y por lo tanto debe promover un encuentro entre las preferencias o gustos del cliente y la oferta del local.

La carta, al igual que el menú, no sólo constituye una tarjeta de bienvenida y presentación para el cliente, sino que además supone un instrumento de comunicación entre aquél y el establecimiento. La carta informa de la comida, bebida y otros servicios ofrecidos por el restaurante, facilita la elección del cliente y ello lo hace presentando diversas opciones equilibradas y atractivas que motivan la decisión del comensal.

Por otro lado, la carta facilita la determinación de necesidades de aprovisionamiento del restaurante y la recepción y control de las materias primas.



VIVE TU DIA AL MÁXIMO CON
NOSOTROS!!!



PARA EMPEZAR LA MAÑANA

- MENÚ -

DESAYUNOS

CONTINENTAL	\$ 3,00
AMERICANO	\$ 3,50
TRADICIONAL	\$ 3,50
COSTEÑO	\$ 3,50
FITNESS	\$ 3,75
MUESLI BIRCHER	\$ 4,00

WAFFLES

CON FRESAS	\$ 3,50
CON NUECES	\$ 3,75
CON CHOCOLATE Y BANANO	\$ 3,75

JUGOS

JUGO DE LA CASA	\$ 2,00
JUGO DE NARANJA Y ZANAHORIA	\$ 2,00
JUGO DE NARANJILLA Y ALFALFA	\$ 2,50
COMBINADO DE GUANÁBANA Y MORA	\$ 2,50

SMOOTHIES

ANTIOXIDANTE: FRESAS, MORAS, AVENA, YOGURT NATURAL.	\$ 4,00
DETOX: MANZANA, TOMATE, ESPINACA, ZANAHORIA, ALMENDRAS	\$ 3,50
DETOX: PIÑA, APIO, ZANAHORIA, MANZANA Y PEPINO	\$ 3,75



PARA TODO EL DÍA

- MENÚ -

ENSALADAS

MEDITERRÁNEA	\$ 3,00
POLLO Y PESTO	\$ 3,50
DEL HUERTO	\$ 3,50

ESPECIALES

LOMO A LA PARRILLA	\$ 5,00
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	\$ 4,50
CHULETA DE CERDO BBQ	\$ 4,75
HAMBURGUESA TRADICIONAL	\$ 5,50
HAMBURGUESA TEX MEX	\$ 5,50
HAMBURGUESA FRANCESA	\$ 5,75

SANDUCHES

CALIENTE DE POLLO Y CHAMPIÑONES	\$ 3,50
CALIENTE DE LOMO Y PIMIENTOS	\$ 3,95
CALIENTE DE QUESO Y CURADOS	\$ 3,95
FRÍO DE POLLO Y PESTO	\$ 4,00
FRÍO DE QUESO Y CURADOS	\$ 3,95

LO DULCE

FRUTA FRESCA CON MIEL	\$ 2,50
PASTEL DE CHOCOLATE ORGÁNICO	\$ 1,50
PASTEL DE ZANAHORIA Y NUECES	\$ 1,50
TRES LECHES	\$ 1,50

BEBIDAS CALIENTES

AMERICANO	\$ 1,25
EXPRESO	\$ 1,50
CAPUCCINO	\$ 1,85
MOCACCINO	\$ 2,00
CHOCOLATE CALIENTE	\$ 2,00
INFUSIÓN DE FRUTAS Y HIERBAS	\$ 1,25
TÉ VERDE	\$ 1,50
TÉ NEGRO	\$ 1,50



lunch saludable

Lunes

Timbushca
Lomo de res al grill y ensalada
Fruta de temporada
Jugo de guayaba

Martes

Ensalada de pollo
Chuleta de cerdo y puré de papa
Pastel de naranja
Jugo de mora

Miércoles

Pesca del día
A la plancha, legumbres, arroz y
patacones
Mousse de maracuyá
Limonada

Jueves

Sopa de pollo
Lengua de res estofada, papa al vapor
Espumilla
Jugo de tomate

Viernes

Fritada con mote, maduro frito, papa
y aguacate
Dulce de babaco
Jugo de naranjilla

Precio \$ 3,75

Etapas de un proceso de catering



Figura 5. Etapas del proceso de catering de POWER WORK Catering Service
Fuente: Elaboración propia

Logística del Catering

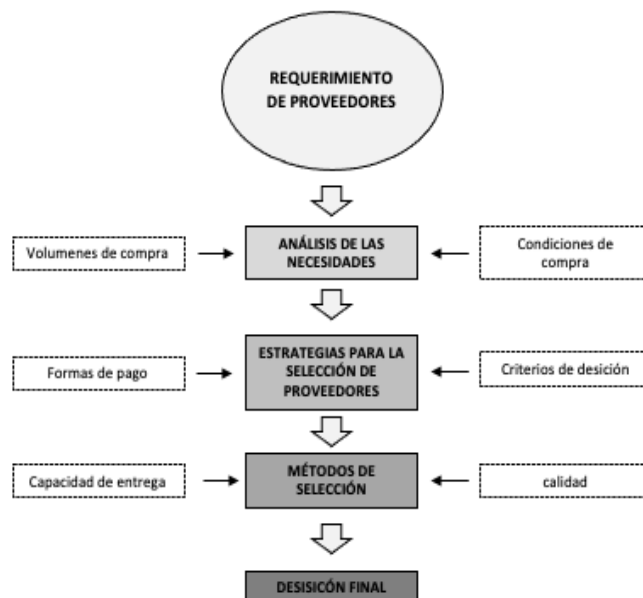


Figura 6. Logística de operación de POWER WORK Catering Service
Fuente: Elaboración propia

La selección de proveedores garantiza mantener un estándar en la cadena de abastecimiento en tamaños, volúmenes, características específicas del producto adquirido, por ello el análisis, estrategias, métodos de selección deben cumplir y garantizar una funcionalidad adecuada de aprovisionamiento para llegar a obtener los proveedores que convengan a las características de la empresa. Un proveedor ideal de una empresa X no necesariamente lo es en una empresa y como lo menciona Sarache, Castriloón y Ortiz, (2009). Cada ente tiene requerimientos propios que deben ser cumplidos. En este sentido, de acuerdo con la revisión del estado del arte, se puede establecer que la selección de proveedores debe respaldarse en el análisis contextual de al menos tres aspectos relevantes: (1) la relación con los proveedores, (2) las situaciones de compra posibles y (3) el tamaño de la base de proveedores requerido.

Tabla 6. Formato evaluación proveedores

EMPRESA X	SELECCIÓN Y EVALUACIÓN PROVEEDORES						
	PROVEEDOR	PRODUCTO O SERVICIO	FECHAS DE SELECCIÓN	ESPECIFICACIONES TÉCNICAS	TIEMPO DE ENTREGA	COSTO	CONDICIONES DE PAGO
25%				25%	25%	25%	
Nombre:							
Telefono:							
Contacto:							
Nombre:							
Telefono:							
Contacto:							
Nombre:							
Telefono:							
Contacto:							

Fuente: Elaboración propia.

Luego de tener los proveedores adecuados es necesario que las condiciones físicas, químicas, organolépticas del insumo comprado estén garantizados con un adecuado almacenamiento y en lugares que garanticen la correcta manipulación de los mismos.

Producción en el Catering

Etapa responsable en la transformación de la materia prima a través de procesos culinarios concentrándose en el área donde existe equipos de almacenamiento frío para la producción a corto plazo, equipos de calor, y áreas destinadas para cortes y lavado de la materia prima, en cual la ubicación debe cumplir con flujos que garanticen facilidad y optimización de los operarios, así como la funcionalidad correcta de los equipos.

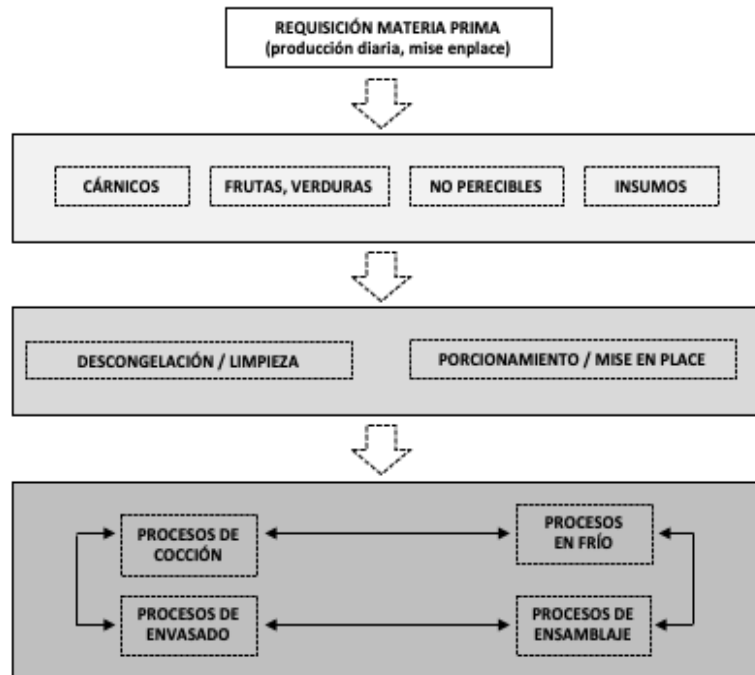


Figura 7. Diagrama de flujo de POWER WORK Catering Service
Fuente: Elaboración propia

El área de producción está determinado a los espacios utilizados para la manipulación del alimento desde su requerimiento para los procesos totales o parciales desde el mise en place (cortes, pesajes, cocciones previas) hasta llegar al producto terminado y su envasado y ensamblaje (plato terminado).

Tabla 7. Formato de requisición interna de materia prima

Materia prima	Cantidad anual (kg)	Frecuencia Recepción	Cantidad recibida (kg)	Temp. almacenamiento (°C)
Pescado fresco	2400	1 vez./sem	46,15	2
Crustáceos y cefalópodos	800	1 vez./sem.	15,40	2
Pescado descongelado	2400	1 vez./sem.	46,15	2
Carne fresca	6000	1 vez./sem.	115,40	2
Embutidos	2000	1 vez./sem.	38,50	2
Huevos	1500	1 vez./sem	29,00	3
Leche y productos lácteos	3000	1 vez./sem.	57,70	3
Productos congelados	1500	1 vez./mes	125,00	-20
Legumbres	5000	1 vez./mes	416,70	20
Frutas y hortalizas	8000	1 vez./sem.	153,85	20
Harina	250	2 vec./año	125,00	20
Sal	50	2 vec./año	25,00	20
Azúcar	20	2 vec./año	10,00	20
Pimienta	20	2 vec./año	10,00	20

Fuente: “Proyecto de diseño de una cocina industrial centralizada para la elaboración de comida preparada y su posterior distribución”. 24th International Congress on Project Management and Engineering

Los formatos utilizados en los establecimientos de alimentos y bebidas responderán a los requerimientos de cada uno de ellos, por lo que el encabezado responde a la identificación empresarial, así como información que el creador crea necesario, sin embargo, el cuerpo del documento necesariamente deberá reflejar la descripción del producto, cantidad, frecuencia del pedido, cantidad recibida y la temperatura de almacenamiento. Esta documentación servirá como evidencias de descargue para declaraciones de inventarios, por lo que su correcto y disciplinado uso se vuelve imprescindible.

La presencia de cada formato utilizado en los diferentes departamentos operativos deberá estar diseñados de tal forma que su información complemente a la otra consiguiendo entre ella una sinergia de información clara y oportuna.

A pesar de que cada instalación de procesamiento tiene diferentes piezas de equipo de acuerdo al alimento que produce, al diseñar e instalar equipo algunos factores son universales. Debido a que el equipo debe producir productos alimenticios limpios. Es importante alinear y operarlo siguiendo directrices específicas (Espinel, A. 2013). A esta afirmación le complementaríamos la necesidad de que el diseño del área de producción cumpla con características que garantice la seguridad de los operarios.

Las dimensiones y aplicaciones de medidas ergonómicas, así como los flujos de movimientos recomendados para esta actividad es uno de los requerimientos que nos ayudaran a mantener la integridad de los operarios en esta y las áreas destinadas a cada una de las etapas del catering (logística, producción, servicio). Es necesario tratar la importancia en esta etapa del catering debido a que en el área de producción se concentra la mayor parte de equipo, menaje, con condiciones que generan mayores riesgos, debido a que muchos de ellos funcionan con variabilidad de temperaturas de trabajo.

CONCLUSIONES

El servicio de catering dentro de instituciones educativas no ha estado vinculado directamente con los gustos e intereses de los estudiantes, probablemente se ha tomado consideraciones carentes de un estudio anticipado hacia los alumnos. Tomando en cuenta que dentro de la Universidad de los Hemisferios no hay muchas opciones alimenticias que las personas dentro de este establecimiento puedan escoger.

De esta manera Power Work catering servise, pretende dar un servicio de alta calidad, cantidad, calidad y sobre todo atención personalizada a sus clientes. Creando un menú cimentado en criterios específicos para el agrado de sus comensales, también basándose directamente en una carta con opciones variadas para todos los gustos mas exigentes, procurando tener un balance nutricional que dará una fuerte oferta del establecimiento creando una demanda que será de gran acogida para sus comensales.

Dentro del servicio de alimentación en las instituciones educativas podemos concluir que es sumamente importante la implementación de este proyecto, programa que será completamente viable con un bajo riesgo de declinación del mismo. Creando un ingreso económico para la universidad y sin duda una opción enteramente aceptada no solo por parte de los estudiantes, si no también, por personal administrativo y académico.

RECOMENDACIONES

En el comienzo del proyecto se conviene desarrollar un plan de publicidad en donde toda la comunidad universitaria este al tanto de la próxima apertura del establecimiento, una difusión de anuncios en todas las plataformas digitales como: Facebook, Instagram, Twitter, YouTube y Tik Tok. También dentro de las paginas oficiales de la universidad y con manifiestos físicos en todas las carteleras de la institución educativa. De esta manera los consumidores directos de Power Work catering servise conocerán la oferta de la compañía.

Del mismo modo, se puede crear menús de degustación para que las personas se familiaricen con los productos que se van a ofertar, recolectando opiniones que servirán para la mejora del catering, evaluación de platos con mayor demanda y un estimado de próximos clientes potenciales. Esta información ayudara a fidelizar clientes y crear atractivos que estén vinculados directamente con los consumidores.

Se sugiere estrategias promocionales dentro de la inauguración del establecimiento, como: promociones al 2x1, premios, tarjetas de crédito, Etc. También es un buen lugar en donde los estudiantes de gastronomía puedan hacer sus prácticas pre – profesionales vinculándolos directamente con la vida laboral.

De esta manera se puede lograr un excelente comienzo para el proyecto forjando un futuro óptimo para la continuación del mismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARCSA. (2019). Instructivo descriptivo de establecimientos sujetos a vigilancia y control sanitario. Ecuador. Tomado de https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/04/IE-B.3.0-PF-01_Descriptivo-de-establecimientos-sujetos-a-vigilancia-y-control-sanitario_v6.0.pdf
- Carrión, L., Zula, J. y Castillo, L. (2016). Análisis del modelo de gestión en pequeñas y medianas empresas y su aplicación en la industria del catering en Ecuador.
- Fernández Rojas, X. y Umaña Sáenz, N. (2020). Desarrollo e implementación de una propuesta educativa en el comedor escolar para la promoción de alimentación saludable en la escuela Cristóbal Colón en Santo Domingo de Heredia, Costa Rica. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(1).Doi: 10.15517/psm.v18i1.39645
- FAO y WFP. 2019. Fortaleciendo los Programas de Alimentación Escolar: El trabajo conjunto de FAO y WFP en América Latina y el Caribe. Ciudad de Panamá. 44 pp. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Consultado en diciembre 2020. Obtenido de <http://www.fao.org/3/ca4444es/CA4444ES.pdf>
- Gil, P. García, B. Arnal, J. y Sancho, M. (2020). Proyecto de diseño de una cocina industrial centralizada para la elaboración de comida preparada y su posterior distribución. 24th International Congress on Project Management and Engineering. Obtenido de http://dspace.aepro.com/xmlui/bitstream/handle/123456789/2454/AT03-009_20.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Guambi, D. Y Melo, A. (2004). Manual de procedimientos en el área operativa para una empresa de catering (Tesis de grado). Universidad UTE. Quito – Ecuador.
- Hernández, R., Fernández, C.y Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación, Quinta Edición. México: Ediciones Mc Graw Hill.
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (2016). Muelles de carga y descarga: seguridad. Obtenido de <https://www.insst.es/documents/94886/329011/ntp-1076.pdf/6ca6457c-3514-4062-8386-0db9ccfda950>
- Irazusta, A. Hoyos, I. Diaz, E. Y Gil, J. (2007). Alimentación de estudiantes Universitarios. UPV/EHU. E.U de Enfermería. Dpto. de Enfermería I. Sarriena, s/n. 48940 Leioa. Obtenido de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/60997214/1_Alimentacion_de_estudiantes_universitarios

Llorens, F. (1995). Un análisis de la importancia relativa que tienen las dimensiones de la calidad de servicio en la percepción del cliente. Cuadernos 29. Tomado de <http://cuadernos.uma.es/pdfs/pdf374.pdf>

Montero, A., Ubeda, N. Y García, A. (2016). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. Consultado en diciembre 2020. Obtenido de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112006000700004&script=sci_arttext&tlng=pt

Oliva, S. (2016). Análisis económico, técnico y estratégico para una empresa de catering a instituciones de educación superior en Santiago (Tesis de maestría). Universidad de Chile, Santiago de Chile.

OMS (2020). Obesidad y sobrepeso. Consultado en diciembre de 2020. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Orellana, M. (2018). Desarrollo de un sistema de catering nutritivo en la empresa “Vitafood” de la ciudad de Ambato provincia de Tungurahua y la rentabilidad (Tesis de grado). Universidad Uniandes, Ambato – Ecuador.

Pascual, L. Mañes, J. y Soriano, J. (2013). Validación de los menús escolares de acuerdo a los estándares recomendados. Clínica Nutricional. Fundación Lluís Alcanyís- Universitat de València. ²Departamento de Medicina Preventiva y Salud Publica. Universitat de València. Obtenido de https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC%202013-19-3_Mico%20Pascual%20et%20al.pdf

Pocurull, J. (2012). Evaluación de la calidad del servicio en la UEB Cuba Catering de Santa Clara. Universidad Central “Martha Abreu”. Trabajo de Diploma. Tomado de <https://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/5633/Juan%20Carlos%20Pocurull%20Monteagudo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sesmero, J. (2010). Servicio de catering. España. Editorial Vértice. Consultado en enero 2020. Obtenido de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=BvUdxT0rJewC&oi=fnd&pg=PA1&dq=CATERING+INDUSTRIA&ots=U5ITIVpDZf&sig=_zdfuFmS3FEvUQqZ5CE9Bfo2cTA#v=onepage&q=CATERING%20INDUSTRIA&f=false

Sesmero, J. (2018). Aprovisionamiento y montaje para servicios de catering. HOTR0308. SEGUNDA EDICIÓN. Malaga: IC Editorial. Consultado en enero 2021. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=HD->

[eDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=concepto+catering&ots=HIR9HQNnNp&sig=llqZKPqgADQVBfASfb13VqFvbMc#v=onepage&q=concepto%20catering&f=false](https://www.google.com/search?q=concepto+catering&ots=HIR9HQNnNp&sig=llqZKPqgADQVBfASfb13VqFvbMc#v=onepage&q=concepto%20catering&f=false)

Universidad Complutense de Madrid. (2015). Recomendaciones ergonómicas para almacenamiento en estanterías. Servicio de prevención de Riesgos laborales. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/3-2015-09-22-Recomendaciones%20Ergonómicas%20Almacenamiento%20en%20estanter%C3%ADas.pdf>

Sarache, W. Castrillón, O. y Ortiz, L. (2009). Selección de proveedores: Una aproximación al estado del arte. Bogota. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/205/20511730008.pdf>

Vargas, O. (2013). Gestión de compras eficientes y sostenibles: modelo para la gestión de la cadena de suministro y para romper paradigmas. Punto de vista, Vol. 8. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Oscar-Vargas-Moreno/publication/276307645_Gestion_de_compras_eficientes_y_sostenibles_modelo_para_la_gestion_de_la_cadena_de_suministro_y_para_romper_paradigmas/links/5627f92308ae518e347b30da/Gestion-de-compras-eficientes-y-sostenibles-modelo-para-la-gestion-de-la-cadena-de-suministro-y-para-romper-paradigmas.pdf

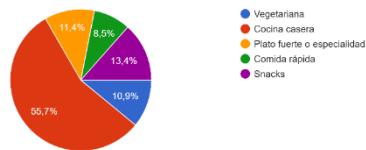
ANEXOS

Análisis de datos

Pregunta No. 1

Figura 2. Preferencias alimenticias

De la siguiente lista de opciones, ¿Cuál pertenece a su comportamiento diario de alimentación?
201 respuestas



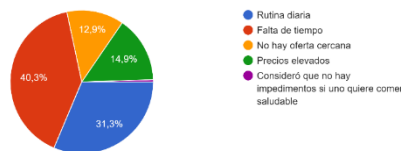
Fuente: Elaboración propia

Interpretación: las preferencias alimenticias se ven muy marcadas con el 55,7% hacia la cocina casera y en menor cantidad le siguen 13,4% snacks, 11,4% con plato fuerte o especialidad, 10,9% opciones veganas y finalmente el 8,5% con comida rápida.

Pregunta No. 2

Figura 1. Causas para una alimentación nutricionalmente no aceptable

¿Cuál considera usted el principal impedimento para tener una alimentación nutricionalmente aceptable?
201 respuestas



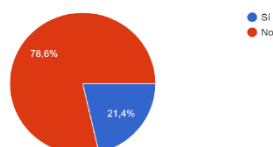
Fuente: Elaboración propia

Interpretación: con respecto las razones por las cuales la muestra expresan no tener una alimentación sana son principalmente la falta de tiempo con 40,3%, seguido de 31,3% con rutina diaria, 14,9% por los precios elevados y finalmente 12,9% porque no hay oferta cercana a las inmediaciones de la institución.

Pregunta No. 3

Figura 1. Opinión del nivel de satisfacción con la oferta alimenticia que se brinda en la institución

¿La oferta actual de alimentación en la institución cubre sus necesidades y cumple con sus expectativas?
201 respuestas



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: existe una opinión muy marcada orientada hacia la insatisfacción con la oferta de alimentos actual en la institución con el 78,6%.

Pregunta No. 4

Figura 1. Origen de los alimentos que se consumen a diario en la institución



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: el 34,8% de la muestra encuestada lleva sus alimentos desde casa, seguido del 31,8% que consumen en la cafetería de la institución, el 19,9% no lo hacen en ninguno de las dos opciones descritas anteriormente y prefieren regresar casa y en menor porcentaje el 13,4% piden servicio a domicilio.

Pregunta No. 5

Figura 1. Mejoras para los servicios de alimentación de la institución



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: la opinión de los encuestados se divide casi equitativamente entre las opciones presentadas, no obstante, se inclinan en el siguiente orden mejorar la calidad de productos, diversidad de oferta gastronómica, horarios de atención, precios, atención al cliente y ambientación del lugar.

Pregunta No. 6

Figura 1. Rubros económicos que se dispone para alimentación durante la jornada en la institución.



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: con respecto al presupuesto destinado para alimentación la muestra expresa en su mayoría con el 58,2% de 3,00 a 4,00 USD, seguido del 31,3% con un rubro de 2,00 a 3,00 USD; por tanto, las opciones culinarias deberán estar su mayoría en este rango monetario.

Pregunta No. 7

Figura 1. Percepción cuantitativa de satisfacción de la atención al cliente en la cafetería de la institución

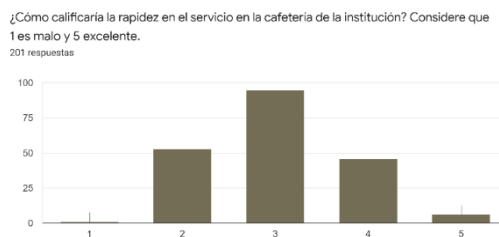


Fuente: Elaboración propia

Interpretación: siguiente la escala de evaluación de satisfacción con respecto a la atención al cliente, la mayoría de encuestados con el 72,6% se sitúan en 3.

Pregunta No. 8

Figura 1. Percepción cuantitativa de satisfacción de rapidez en el servicio en la cafetería de la institución



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: en cuanto a la satisfacción con a la rapidez en el servicio, la mayoría de encuestados se distribuyen así con el 47,3% en 3; el 26,4% en 2; y el 22,9% en 4.

Pregunta No. 9

Figura 1. Percepción cuantitativa de satisfacción de la higiene en las instalaciones de la cafetería de la institución



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: en cuanto a la escala de evaluación de la higiene de las instalaciones de la cafetería de la institución distribuyen así con el 55,2% en 3; el 20,4% en 4; y el 16,9% en 2.

Pregunta No. 10

Figura 1. Percepción cuantitativa de satisfacción con respecto a la oferta de postres en la cafetería de la institución

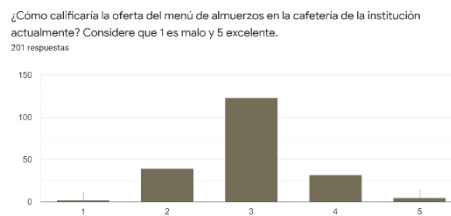


Fuente: Elaboración propia

Interpretación: en cuanto a la escala de evaluación de satisfacción de la oferta de postres y cocina dulce de la cafetería de la institución se distribuyen así con el 54,2% en 3; el 24,4% en 2; y 16,4% en 4.

Pregunta No. 11

Figura 1. Percepción cuantitativa de satisfacción de la oferta de almuerzos en la cafetería de la institución



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: en cuanto a la escala de evaluación de la oferta de almuerzos de la cafetería de la institución distribuyen así con el 61,2% en 3; el 19,4% en 2; y el 15,9% en 4.

Pregunta No. 12

Figura 1. Frecuencia de contratación de servicios de catering para celebraciones personales



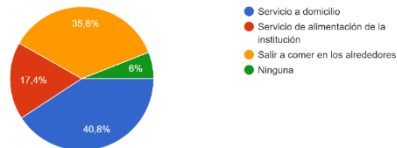
Fuente: Elaboración propia

Interpretación: la contratación de servicios de catering para celebraciones personales en los encuestados indica que lo hacen 1 vez al año, lo cual significa que la mejor opción para dinamizar este giro de negocio son los menús institucionales.

Pregunta No. 13

Figura 1. Preferencia alimenticia

Entre los servicios de alimentación citados ¿Cuál es su preferencia cuando se encuentra dentro de la institución?
201 respuestas



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: en este caso los encuestados la preferencia se inclinan más hacia el servicio a domicilio con 40,8%, seguido de salir a comer a los alrededores con 35,8%; le sigue servicio de alimentación en la universidad con el 17,4%.