

# PLANEACION DE MENUS



## PLANEACION DE MENUS

El menú determina los alimentos que han de comprarse, el personal y el equipo necesario para la producción y el servicio.

Características de la población a servir: El perfil del grupo de personas para quienes se está planeando los menús debe incluir: edad, sexo, estado de salud, actividad, ambiente cultural y económico, requerimientos nutricios, hábitos y preferencias alimentarias. La clientela de un servicio alimentario muchas ocasiones está compuesta de individuos de diferentes trasfondo cultural, étnico y económico, la mayoría con preferencias muy distintas y definidas.

### Limitaciones de Producción y Servicio:

1. Presupuesto: Antes de planear cualquier menú se debe conocer la cantidad de dinero disponible para la compra de alimentos. Esta cantidad está basada en el ingreso anticipado de las ventas del alimento. Este ingreso debe proveer suficientes entradas para cubrir no solo el costo del alimento crudo utilizado, sino también el costo de la mano de obra y de gastos de operación y en caso de ser servicio de alimentación comercial permitir ganancia neta razonable. La administración determina el porcentaje del ingreso destinado a cada uno de estos factores. El planificador de menús también debe estar alerta de los costos y de la disponibilidad de alimentos por temporada.

2. Equipo y Planta física: El menú planeado debe poder prepararse dentro del espacio físico disponible y con la cantidad y capacidad del equipo con que se cuenta. Se debe tener cuidado de distribuir el trabajo equitativamente para los hornos, parrillas, batidoras y otras piezas de trabajo. El planificador de menús debe conocer las restricciones del equipo empleado, de recipientes y otros utensilios antes de escoger los componentes del menú.

3. Personal: El número y habilidades y destrezas de los empleados son factores que deben considerarse al determinar la variedad y complejidad de un menú. Debe tomarse en cuenta los horarios de trabajo para todos los días porque algunos platillos requieren de preparaciones previas.

El menú necesita planearse de manera que la carga de trabajo esté distribuida equitativamente a través del día y que se eviten demasiadas preparaciones a última hora.

4. Disponibilidad de alimentos: Esto especialmente importante resulta ser para aquellos alimentos frescos, el conocimiento de las frutas y las verduras y de sus



temporadas capacita al planificador de menus para incluirlos dentro del menu mientras la calidad es la mejor y el precio razonable.

**Tipo de Servicio :** Este influye en la seleccion de los platillos y en el numero de personal e inclusive en el numero de opciones que ofrecera el menu , algunas preparaciones son mas apropiadas para un servicio de mesa que para una cafeteria.

**Caracteristicas y Combinaciones de los alimentos :** Al planear menus se debe de visualizar como se vera el alimento ya preparado en el plato , la charola o el mostrador de una cafeteria y percibir la combinacion de los alimentos ya presentados , el como se combinan los sabores , si existe contraste en cuanto a textura , la forma , la consistencia , en otras palabras una vision general del menu final tal y como sera servido.

**COLOR :** deben incluirse por lo menos uno o dos alimentos de color fuerte en cada menu. La armonía consiste en emplear colores de la misma gama.

**TEXTURA :** se refiere a la estructura de los alimentos y puede detectarse a traves del contacto del alimento con la boca.

**CONSISTENCIA :** es la forma en que los alimentos se adhieren , su grado de firmeza densidad o viscosidad y pueden describirse como firme , espeso , gelatinoso etc.

**FORMA :** juega un papel importante en la percepcion ocular del alimento , puede despertar interes atraves de la variedad en la manera en que los alimentos son presentados. Una posibilidad de hacerlo es variando la forma en que se cortan los vegetales.

**SABOR :** se debe de evitar el uso de combinaciones estereotipos y explorar otras guarniciones y combinaciones para hacer los menus mas atractivos e interesante.

**PREPARACIONES :** no deben incluirse dos alimentos preparados en la misma forma en una comida . Pueden crearse variedad sirviendo alimentos fritos ,

marinados , a la parrilla , o a la plancha , guisados , al horno , a la mantequilla , a la crema , en una variedad de salsas.

Los menus deben planearse con anticipación en archivos de recetas estandarizadas , de menus previos , sugerencias de comensales , anuncios, publicaciones de proveedores y así crear nuevas ideas e inspiraciones.

## PASOS EN LA PLANEACION DE MENUS

**1. Platillo Principal :** Planee las carnes y otros platillos principales para el periodo o ciclo completo .Si se ofrecen opciones la selección debe incluir por lo menos un platillo vegetariano . Dependiendo del tipo de servicio puede ofrecerse menos platillos principales para la cena que para la comida.

**2. Sopas y Sandwiches :** Si una combinación de sopa y sandwich es considerado como un platillo principal , esta debe planearse en el paso numero uno. En una cafeteria pueden ofrecerse una variedad de sandwiches y estos pueden no cambiar de día a día , si se ofrece mas de una sopa ,una debera ser sopa crema o sopa espesa y la otra una sopa clara como los caldos.

**3. Vegetales :** Decida sobre los vegetales apropiados para servirse con cada platillo principal , papas , arroz y pasta pueden incluirse como una opción .En un menú selectivo incluya un vegetal menos popular con uno bien aceptado.

**4. Ensaladas :** Seleccione ensaladas que sean compatibles con los platillos principales y los vegetales . En un menú selectivo incluya una ensalada verde mas una ensalada de fruta de verduras cocidas o bien de gelatina para completar el número deseado.

**5. Postres :** Si no se ofrecen una gran variedad a elegir , planee un postre ligero para un platillo menos llenador . Para un menu selectivo o de cafeteria incluya una variedad de contrastes como pastel , pudin , pies , frutas , helados etc.

**6. Panes :** Varie el tipo de pan a ofrecer o provea una selección de pan blanco , pan integral y algún pan caliente.



**7. Desayunos :** Ciertos alimentos para desayuno son estandar y generalmente incluyen jugo de frutas , cereal frío , pan tostado ,huevos preparados de diversas formas . Se acostumbra agregar variedad incluyendo otros platillos principales como hotcakes , pan frances o diversos panes calientes y gran variedad de frutas.

**8. Bebidas :** Una selección de bebidas que incluye café , jugo y leche se ofrece en la mayoría de los servicios . Tambien puede incluirse bebidas carbonatadas y una variedad de aguas de frutas.

#### **EVALUACION DE MENUS:**

Los menus para todo el día deben considerarse como una unidad y evaluarse para que no exista repeticion de productos .Los menus de cada día deben despues compararse con los de dias previos y próximos para asegurarse de que sean compatibles . El menú selectivo debe planearse de tal forma que el cliente al seleccionar de las diferentes categorias pueda elegir una combinación que ofresca contraste en sabor , color , textura.El menú devera revisarse antes y despues de haberlo servido . En la plantilla de diseño de menus se revisara en forma vertical para que se incluyan los grupos basicos de los alimentos durante el día y de forma horizontal para no repetir los platillos muy seguido con dias proximos.

#### **TIPOS DE MENUS:**

##### **MENU SELECTIVO:**

Incluye dos o mas opciones en cada categoria de platillos que conforman un menu . El número exacto de opciones varia con los diferentes tipos de servicios alimentarios. La combinación del menú la selección de alimentos que se ofrecen en cada categoría es importante para el éxito de un menú selectivo . También es empleado en universidades y en ocasiones en hospitales.

##### **MENU NO SELECTIVO:**

No ofrece opciones , aunque en algunas instituciones puede haber dos o tres opciones en ciertas categorias como es en ensaladas ,postres o bebidas con un platillo principal fijo . Es empleado generalmente en restaurantes.

##### **MENU ESTATICO :**

Este tipo de menus es donde el mismo menú permanece igual cada día por un largo tiempo , es comun en restaurantes y en servicios donde la clientela cambia diariamente o donde suficientes platillos componen el menu para ofrecer variedad. Puede introducirse cierta flexibilidad ofreciendo especiales en cada dia o cambiando uno o dos platillos diariamente .Este tipo de menus facilita la preparación y el servicio de alimentos.

##### **MENU DE USO SINGULAR:**

Es aquel en el cual el menu es planeado para un dia en especial y no vuelve a repetirse igual , aunque ciertas combinaciones de alimentos se vuelven a utilizar en futuros menus.

##### **MENU CICLICO:**

Es un set (agrupacion) de menus cuidadosamente planeados que se rota a intervalos definidos , dependiendo de la extension del ciclo del tipo de servicio .En hospitales generalmente ofrecen un ciclo ligeramente mas largo que la estancia promedio del paciente.

##### **VENTAJAS DEL MENU CICLICO**

1. Permite tiempo adicional para el planificador , para revisar y modificar los menus para ocasiones especiales como son dias festivos , cambios en el personal o en la disponibilidad de alimentos.

2. La repeticion del menú facilita el proceso de preparación estandarizada y el uso eficiente del equipo.



3. La compra de alimentos y su pronostico es mas simplificada.

4. La posibilidad de que queden grandes cantidades de sobrantes disminuye.

5. La carga de trabajo de los empleados puede distribuirse equitativamente.

6. El tiempo de supervision y preparacion de alimentos es mayor permitiendo mejorarlos basandose en su aceptabilidad.

7. Permite al personal de servicio familiarizarse con las guarniciones adecuadas que de en servirse en ciertos platillos incluso el uso correcto de la vajilla y de la cristalería al servir los alimentos.

#### **DESVENTAJAS DE EMPLEAR INCORRECTAMENTE UN CICLO**

Puede volverse monótono o bien podría no incluir alimentos preferidos con la frecuencia necesaria o incluir alimentos de poca popularidad con demasiada frecuencia o bien podría excluir alimentos de temporada. Un menú cíclico debiera ser lo suficientemente flexible para manejar emergencias e utilizar sobrantes y acomodar productos e ideas nuevas.

#### **MENU SELECTIVO:**

#### **CLASIFICACION DE MENUS DEACUERDO AL PRECIO**

#### **MENU A LA CARTA:**

Los platillos o alimentos tienen su precio por separado lo cual permite al comensal seleccionar unicamente los alimentos que desee.

#### **MENU A LA MESA:**

Ofrece una comida completa a un precio fijo, que generalmente tiene la opcion de cambiar algunos alimentos.

#### **MENU DEL DIA:**

Debe planearse y redactarse diariamente siendo una buena forma de emplear sobrantes y productos en ofertas. En la planeacion de menus se deberan contemplar algunos para fines de semana o dias especiales, tal vez resulte mejor planearlos por temporadas, por lo que tambien resulta conveniente tener una lista de sustitutos en las diversas categorias de platillos de semejantes precios por si surge alguna emergencia. Otros aspectos a considerar en la planeacion de menus son el tipo de ocasion, tiempo de comida, numero de personas al cual va dirigido y tan tradicional regla gastronomica que dicta que si comienzas tu consumo con platillos frios la terminaras con alimentos calientes., y viceversa.

