DIA 1

Desayuno

Opción 1: Sopa de Carne con Verduras
Proteínas:

- **Carne de res (150 g)** + **240 cm³ de caldo**: Aproximadamente **300 kcal**
  o 150 g de carne de res proporcionan aproximadamente **22-25 g de proteína**.

Verduras:

- **Papa criolla (130 g)**: Aproximadamente **100 kcal**
  o 130 g de papa criolla proporcionan aproximadamente **22 g de carbohidratos**.
- **Zanahoria (100 g)**: Aproximadamente **41 kcal**
  o 100 g de zanahoria proporcionan aproximadamente **10 g de carbohidratos**.
- **Arveja verde (100 g)**: Aproximadamente **81 kcal**
  o 100 g de arveja verde proporcionan aproximadamente **15 g de carbohidratos**.

Total sopa (por persona): Aproximadamente **522 kcal**.

Opción 2: Sopa de Pollo con Verduras
Proteínas:

- **Pollo (150 g)** + **240 cm³ de caldo**: Aproximadamente **220 kcal**
  o 150 g de pollo proporcionan aproximadamente **18-20 g de proteína**.

Verduras:

- **Papa criolla (130 g)**: Aproximadamente **100 kcal**
  o 130 g de papa criolla proporcionan aproximadamente **22 g de carbohidratos**.
- **Zanahoria (100 g)**: Aproximadamente **41 kcal**
  o 100 g de zanahoria proporcionan aproximadamente **10 g de carbohidratos**.
- **Espinaca (100 g)**: Aproximadamente **23 kcal**
  o 100 g de espinaca proporcionan aproximadamente **3 g de proteína**.

Total sopa (por persona): Aproximadamente **384 kcal**.

Total desayuno estimado: 522 kcal (Sopa de carne) o **384 kcal** (Sopa de pollo).

Receta Estándar para 50 platos

Opción 1: Sopa de Carne con Verduras (Para 50 personas)

Ingredientes:

- Carne de res (7,5 kg)
- Caldo de res (12 L)
- Papa criolla (6,5 kg)
- Zanahoria (5 kg)

- Arveja verde (5 kg)

Procedimiento:

1. **Cocción de la carne:**
   - Hervir la carne de res en 12 L de agua hasta que esté completamente cocida.
2. **Desmenuzar la carne:**
   - Retirar la carne, desmenuzarla y devolverla al caldo.
3. **Preparación de las verduras:**
   - Cortar la papa criolla, zanahoria y arveja verde en trozos medianos.
4. **Cocción de las verduras:**
   - Agregar las verduras al caldo y cocinar hasta que estén tiernas (aproximadamente 20-30 minutos).
5. **Ajustar sazón:**
   - Ajustar la sal y los condimentos al gusto.

Por Plato:

- 1 porción de sopa (510 cm^3)

Opción 2: Sopa de Pollo con Verduras (Para 50 personas)

Ingredientes:

- Pollo (7,5 kg)
- Caldo de pollo (12 L)
- Papa criolla (6,5 kg)
- Zanahoria (5 kg)
- Espinaca (4,5 kg)

Procedimiento:

1. **Cocción del pollo:**
   - Hervir el pollo en 12 L de agua hasta que esté completamente cocido.
2. **Desmenuzar el pollo:**
   - Retirar el pollo, desmenuzarlo y devolverlo al caldo.
3. **Preparación de las verduras:**
   - Cortar la papa criolla, zanahoria y espinaca en trozos medianos.
4. **Cocción de las verduras:**
   - Agregar las verduras al caldo y cocinar hasta que estén tiernas (aproximadamente 20-30 minutos).
5. **Ajustar sazón:**
   - Ajustar la sal y los condimentos al gusto.

Por Plato:

- 1 porción de sopa (510 cm^3)

Almuerzo

Opción 1: Carne a la Plancha con Arroz
Proteínas:

- **Carne de res (150 g)**: Aproximadamente **250 kcal**
  o 150 g de carne de res proporcionan aproximadamente **25 g de proteína**.

Cereal:

- **Arroz (140 g)**: Aproximadamente **180 kcal**
  o 140 g de arroz cocido proporcionan aproximadamente **37 g de carbohidratos**.

Verduras:

- **Ensalada de Remolacha y Zanahoria (60 g de remolacha + 70 g de zanahoria)**: Aproximadamente **55 kcal**
  o Remolacha (60 g): **25 kcal**
  o Zanahoria (70 g): **30 kcal**

Jugo Natural de Piña (150 g): Aproximadamente **80 kcal**
o 150 g de piña proporcionan aproximadamente **20 g de carbohidratos**.

Postre: Ponquesito (25 g): Aproximadamente **90 kcal**
o 25 g de ponquesito proporcionan aproximadamente **15 g de azúcar**.

Total carne a la plancha con arroz (por persona): Aproximadamente **655 kcal**.

Opción 2: Pollo con Champiñones y Papas
Proteínas:

- **Pollo (150 g)**: Aproximadamente **250 kcal**
  o 150 g de pollo proporcionan aproximadamente **25 g de proteína**.

Verduras:

- **Papas (100 g)**: Aproximadamente **75 kcal**
  o 100 g de papas proporcionan aproximadamente **17 g de carbohidratos**.
- **Champiñones (100 g)**: Aproximadamente **22 kcal**
  o 100 g de champiñones proporcionan aproximadamente **4 g de proteína**.

Total pollo con champiñones y papas (por persona): Aproximadamente **347 kcal**.

Total almuerzo estimado: 655 kcal (carne a la plancha con arroz) o **347 kcal** (pollo con champiñones y papas).

Receta Estándar para 50 platos

Opción 1: Carne a la Plancha con Arroz (Para 50 personas)

Ingredientes:

- Carne de res (7,5 kg)
- Arroz (7 kg)
- Remolacha (3 kg)
- Zanahoria (3,5 kg)
- Piña (7,5 kg)
- Ponquesito (1,25 kg)

Procedimiento:

1. **Preparación de la carne:**
   - Sazonar la carne de res con sal, pimienta y ajo al gusto.
   - Cocinar la carne a la plancha o parrilla hasta que esté dorada y cocida por dentro (aproximadamente 4-5 minutos por lado a fuego medio-alto).
2. **Preparación del arroz:**
   - Cocinar el arroz con agua y una pizca de sal hasta que esté completamente cocido.
3. **Preparación de la ensalada:**
   - Pelar y cortar la remolacha y la zanahoria en tiras finas o rodajas.
   - Mezclar ambos ingredientes en un bol grande.
   - Aliñar con aceite de oliva y sal al gusto.
4. **Preparación del jugo de piña:**
   - Pelar y cortar la piña en trozos pequeños.
   - Licuar la piña con agua al gusto hasta obtener un jugo natural.
5. **Porción del postre:**
   - Cortar el ponquesito en porciones de 25 g para cada comensal.

Por Plato:

- **Carne de res (150 g)**
- **Arroz cocido (140 g)**
- **Ensalada de remolacha y zanahoria (130 g)**
- **Jugo natural de piña (240 ml)**
- **Ponquesito (25 g)**

Opción 2: Pollo con Champiñones y Papas (Para 50 personas)

Ingredientes:

- Pollo (7,5 kg)
- Papas (5 kg)
- Champiñones (3 kg)

Procedimiento:

1. **Preparación del pollo:**
   - Cortar el pollo en presas pequeñas o trozos.
   - Sazonar el pollo con sal, pimienta y ajo en polvo al gusto.
   - Cocinar el pollo en una sartén grande con un poco de aceite hasta que esté dorado por fuera y cocido por dentro (aproximadamente 15-20 minutos).
2. **Preparación de las papas:**
   - Pelar y cortar las papas en trozos medianos.
   - Cocinar las papas en agua con sal hasta que estén tiernas (aproximadamente 20 minutos).

3. **Preparación de los champiñones:**
    - Limpiar los champiñones y cortarlos en rodajas finas.
    - Añadir los champiñones a la sartén con el pollo y cocinar durante 5-7 minutos más, hasta que los champiñones se ablanden.
4. **Montaje del plato:**
    - Servir las papas como acompañamiento junto con el pollo con champiñones.

Por Plato:

- **Pollo (150 g)**
- **Papas cocidas (100 g)**
- **Champiñones (100 g)**

Cena

Opción 1: Sopa de Carne con Verduras
Proteínas:

- **Carne de res (150 g)** + **240 cm³ de caldo**: Aproximadamente **300 kcal**
  o 150 g de carne de res proporcionan aproximadamente **22-25 g de proteína**.

Verduras:

- **Papa criolla (130 g)**: Aproximadamente **100 kcal**
  o 130 g de papa criolla proporcionan aproximadamente **22 g de carbohidratos**.
- **Zanahoria (100 g)**: Aproximadamente **41 kcal**
  o 100 g de zanahoria proporcionan aproximadamente **10 g de carbohidratos**.
- **Auyama (100 g)**: Aproximadamente **40 kcal**
  o 100 g de auyama proporcionan aproximadamente **9 g de carbohidratos**.

Total sopa (por persona): Aproximadamente **481 kcal**.

Opción 2: Sopa de Pollo con Verduras
Proteínas:

- **Pollo (150 g)** + **240 cm³ de caldo**: Aproximadamente **220 kcal**
  o 150 g de pollo proporcionan aproximadamente **18-20 g de proteína**.

Verduras:

- **Papa criolla (130 g)**: Aproximadamente **100 kcal**
  o 130 g de papa criolla proporcionan aproximadamente **22 g de carbohidratos**.
- **Zanahoria (100 g)**: Aproximadamente **41 kcal**
  o 100 g de zanahoria proporcionan aproximadamente **10 g de carbohidratos**.
- **Espinaca (100 g)**: Aproximadamente **23 kcal**
  o 100 g de espinaca proporcionan aproximadamente **3 g de proteína**.

Total sopa (por persona): Aproximadamente **384 kcal**.

Total cena estimada: 481 kcal (sopa de carne) o **384 kcal** (sopa de pollo)

Receta Estándar para 50 platos

Opción 1: Sopa de Carne con Verduras (Para 50 personas)

Ingredientes:

- Carne de res (7,5 kg)
- Caldo de res (12 L)
- Papa criolla (6,5 kg)
- Zanahoria (5 kg)
- Auyama (5 kg)

Procedimiento:

1. **Preparación de la carne:**
    - Hervir la carne de res en 12 L de agua hasta que esté completamente cocida.
    - Retirar la carne, desmenuzarla y devolverla al caldo.
2. **Preparación de las verduras:**
    - Pelar y cortar la papa criolla, zanahoria y auyama en trozos medianos.
    - Añadir las verduras al caldo con la carne y cocinar hasta que estén tiernas (aproximadamente 20-30 minutos).
3. **Finalización:**
    - Ajustar la sal y los condimentos al gusto, y servir caliente.

Por Plato:

- **Carne de res (150 g)** + **240 cm³ de caldo**
  Aproximadamente 300 kcal (22-25 g de proteína)
- **Verduras:**
    - **Papa criolla (130 g)**: Aproximadamente 100 kcal (22 g de carbohidratos)
    - **Zanahoria (100 g)**: Aproximadamente 41 kcal (10 g de carbohidratos)
    - **Auyama (100 g)**: Aproximadamente 40 kcal (9 g de carbohidratos)

Total sopa (por persona): Aproximadamente 481 kcal

Opción 2: Sopa de Pollo con Verduras (Para 50 personas)

Ingredientes:

- Pollo (7,5 kg)
- Caldo de pollo (12 L)
- Papa criolla (6,5 kg)
- Zanahoria (5 kg)
- Espinaca (3 kg)

Procedimiento:

1. **Preparación del pollo:**
    - Hervir el pollo en 12 L de agua hasta que esté completamente cocido.
    - Retirar el pollo, desmenuzarlo y devolverlo al caldo.
2. **Preparación de las verduras:**
    - Pelar y cortar la papa criolla y zanahoria en trozos medianos.
    - Añadir las verduras al caldo con el pollo y cocinar hasta que estén tiernas (aproximadamente 20-30 minutos).
    - Agregar las espinacas al final y cocinar por 5 minutos.
3. **Finalización:**
    - Ajustar la sal y los condimentos al gusto, y servir caliente.

Por Plato:

- **Pollo (150 g)** + **240 cm³ de caldo**
  Aproximadamente 220 kcal (18-20 g de proteína)
- **Verduras:**
    - **Papa criolla (130 g)**: Aproximadamente 100 kcal (22 g de carbohidratos)
    - **Zanahoria (100 g)**: Aproximadamente 41 kcal (10 g de carbohidratos)

- **Espinaca (100 g)**: Aproximadamente 23 kcal (3 g de proteína)

Total sopa (por persona): Aproximadamente 384 kcal

Resumen Total de la Cena

- **Opción 1 (Sopa de Carne con Verduras)**: Aproximadamente 481 kcal por persona.
- **Opción 2 (Sopa de Pollo con Verduras)**: Aproximadamente 384 kcal por persona.

DIA 2

Desayuno

Opción 1: Sopa de Carne con Verduras
Proteínas:

- **Carne de res (150 g)** + **240 cm³ de caldo**: Aproximadamente **300 kcal**
  o 150 g de carne de res proporcionan aproximadamente **22-25 g de proteína**.

Verduras:

- **Papa criolla (130 g)**: Aproximadamente **100 kcal**
  o 130 g de papa criolla proporcionan aproximadamente **22 g de carbohidratos**.
- **Zanahoria (100 g)**: Aproximadamente **41 kcal**
  o 100 g de zanahoria proporcionan aproximadamente **10 g de carbohidratos**.

- **Auyama (100 g)**: Aproximadamente **40 kcal**
  o 100 g de auyama proporcionan aproximadamente **9 g de carbohidratos**.

Total sopa (por persona): Aproximadamente **481 kcal**.

Opción 2: Sopa de Pollo con Verduras
Proteínas:

- **Pollo (150 g)** + **240 cm³ de caldo**: Aproximadamente **220 kcal**
  o 150 g de pollo proporcionan aproximadamente **18-20 g de proteína**.

Verduras:

- **Papa criolla (130 g)**: Aproximadamente **100 kcal**
  o 130 g de papa criolla proporcionan aproximadamente **22 g de carbohidratos**.
- **Zanahoria (100 g)**: Aproximadamente **41 kcal**
  o 100 g de zanahoria proporcionan aproximadamente **10 g de carbohidratos**.
- **Espinaca (100 g)**: Aproximadamente **23 kcal**
  o 100 g de espinaca proporcionan aproximadamente **3 g de proteína**.

Total sopa (por persona): Aproximadamente **384 kcal**.

Total desayuno estimado: 481 kcal (sopa de carne) o **384 kcal** (sopa de pollo).

Receta Estándar para 50 platos

Opción 1: Sopa de Carne con Verduras (Para 50 personas)

Ingredientes:

- Carne de res (7,5 kg)
- Caldo de res (12 L)
- Papa criolla (6,5 kg)
- Zanahoria (5 kg)
- Auyama (5 kg)

Procedimiento:

1. **Preparación de la carne:**
   - Hervir la carne de res en 12 L de agua hasta que esté completamente cocida. Este proceso puede tomar alrededor de 1 hora o más dependiendo del tipo de carne.
   - Retirar la carne cocida, desmenuzarla y devolverla al caldo.
2. **Preparación de las verduras:**
   - Pelar y cortar la papa criolla, zanahoria y auyama en trozos medianos.
   - Añadir las verduras al caldo con la carne.
   - Cocinar hasta que las verduras estén tiernas (aproximadamente 20-30 minutos).
3. **Finalización:**
   - Ajustar la sal y los condimentos al gusto, y servir caliente.

Por Plato:

- **Carne de res (150 g)** + **240 cm³ de caldo**
  Aproximadamente 300 kcal (22-25 g de proteína)
- **Verduras:**
  - **Papa criolla (130 g)**: Aproximadamente 100 kcal (22 g de carbohidratos)
  - **Zanahoria (100 g)**: Aproximadamente 41 kcal (10 g de carbohidratos)
  - **Auyama (100 g)**: Aproximadamente 40 kcal (9 g de carbohidratos)

Total sopa (por persona): Aproximadamente 481 kcal

Opción 2: Sopa de Pollo con Verduras (Para 50 personas)

Ingredientes:

- Pollo (7,5 kg)
- Caldo de pollo (12 L)
- Papa criolla (6,5 kg)
- Zanahoria (5 kg)
- Espinaca (3 kg)

Procedimiento:

1. **Preparación del pollo:**
   - Hervir el pollo en 12 L de agua hasta que esté completamente cocido. Este proceso puede tomar alrededor de 1 hora o más.
   - Retirar el pollo, desmenuzarlo y devolverlo al caldo.
2. **Preparación de las verduras:**
   - Pelar y cortar la papa criolla y zanahoria en trozos medianos.
   - Añadir las verduras al caldo con el pollo.
   - Cocinar hasta que las verduras estén tiernas (aproximadamente 20-30 minutos).
   - Agregar las espinacas al final y cocinar por 5 minutos.
3. **Finalización:**
   - Ajustar la sal y los condimentos al gusto, y servir caliente.

Por Plato:

- **Pollo (150 g)** + **240 cm³ de caldo**
  Aproximadamente 220 kcal (18-20 g de proteína)
- **Verduras:**
  - **Papa criolla (130 g)**: Aproximadamente 100 kcal (22 g de carbohidratos)
  - **Zanahoria (100 g)**: Aproximadamente 41 kcal (10 g de carbohidratos)
  - **Espinaca (100 g)**: Aproximadamente 23 kcal (3 g de proteína)

Total sopa (por persona): Aproximadamente 384 kcal

Resumen Total del Desayuno

- **Opción 1 (Sopa de Carne con Verduras)**: Aproximadamente 481 kcal por persona.
- **Opción 2 (Sopa de Pollo con Verduras)**: Aproximadamente 384 kcal por persona.

Almuerzo

Opción 1: Carne Asada con Papas y Verduras
Proteínas:

- **Carne de res (150 g)**: Aproximadamente **250 kcal**
  o 150 g de carne de res proporcionan aproximadamente **25 g de proteína**.

Verduras:

- **Papas (100 g)**: Aproximadamente **75 kcal**
  o 100 g de papas proporcionan aproximadamente **17 g de carbohidratos**.
- **Ensalada de pepino, tomate y cebolla (80 g)**: Aproximadamente **40 kcal**
  o 80 g de ensalada de pepino, tomate y cebolla aportan aproximadamente **10 g de carbohidratos**.

Total carne asada con papas y verduras (por persona): Aproximadamente **365 kcal**.

Opción 2: Pollo al Horno con Arroz y Verduras
Proteínas:

- **Pollo (150 g)**: Aproximadamente **250 kcal**
  o 150 g de pollo proporcionan aproximadamente **25 g de proteína**.

Cereal:

- **Arroz (140 g)**: Aproximadamente **180 kcal**
  o 140 g de arroz cocido proporcionan aproximadamente **37 g de carbohidratos**.

Verduras:

- **Brócoli (100 g)**: Aproximadamente **34 kcal**
  o 100 g de brócoli proporcionan aproximadamente **7 g de carbohidratos**.

Total pollo al horno con arroz y verduras (por persona): Aproximadamente **464 kcal**.

Total almuerzo estimado: 365 kcal (carne asada con papas y verduras) o **464 kcal** (pollo al horno con arroz y verduras).

Receta Estándar para 50 platos

Opción 1: Carne Asada con Papas y Verduras (Para 50 personas)

Ingredientes:

- Carne de res (7,5 kg)
- Papas (5 kg)
- Ensalada de pepino, tomate y cebolla (4 kg de pepino, 4 kg de tomate, 2 kg de cebolla)

Procedimiento:

1. **Preparación de la carne asada:**
   - Adobar la carne de res con especias al gusto (sal, pimienta, ajo en polvo, etc.).
   - Asar la carne en la parrilla o en un sartén grande durante unos 5-7 minutos por cada lado, dependiendo del grosor de la carne, hasta que esté al gusto del comensal.
2. **Preparación de las papas:**
   - Pelar y cortar las papas en cubos o rodajas.
   - Hervir las papas en agua con sal hasta que estén blandas, aproximadamente 10-15 minutos.
   - También se pueden asar o freír para un toque más crujiente.
3. **Preparación de la ensalada:**
   - Cortar el pepino, tomate y cebolla en rodajas finas.
   - Mezclar los ingredientes y aliñar con aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta al gusto.
4. **Finalización:**
   - Servir la carne asada junto con las papas y la ensalada de verduras.

Por Plato:

- **Carne de res (150 g):** Aproximadamente 250 kcal (25 g de proteína)

- **Verduras:**
  - **Papas (100 g):** Aproximadamente 75 kcal (17 g de carbohidratos)
  - **Ensalada de pepino, tomate y cebolla (80 g):** Aproximadamente 40 kcal (10 g de carbohidratos)

Total carne asada con papas y verduras (por persona): Aproximadamente 365 kcal

---

Opción 2: Pollo al Horno con Arroz y Verduras (Para 50 personas)

Ingredientes:

- Pollo (7,5 kg)
- Arroz (7 kg)
- Brócoli (5 kg)

Procedimiento:

1. **Preparación del pollo al horno:**
   - Precalentar el horno a 180°C.
   - Colocar el pollo en una bandeja para hornear, adobarlo con especias al gusto (sal, pimienta, ajo, hierbas aromáticas) y hornearlo durante aproximadamente 40-50 minutos o hasta que esté completamente cocido y dorado.
2. **Preparación del arroz:**
   - Cocinar el arroz en una olla con agua y un poco de sal, siguiendo las instrucciones del paquete. Por lo general, se utilizan 2 partes de agua por 1 parte de arroz. Cocinar hasta que el arroz esté tierno y esponjoso.
3. **Preparación del brócoli:**
   - Lavar y cortar el brócoli en floretes pequeños.
   - Cocinar al vapor o hervir el brócoli durante 5-10 minutos hasta que esté tierno pero aún crujiente.
4. **Finalización:**
   - Servir el pollo al horno junto con el arroz y el brócoli.

Por Plato:

- **Pollo (150 g):** Aproximadamente 250 kcal (25 g de proteína)
- **Cereal:**
  - **Arroz (140 g):** Aproximadamente 180 kcal (37 g de carbohidratos)
- **Verduras:**
  - **Brócoli (100 g):** Aproximadamente 34 kcal (7 g de carbohidratos)

Total pollo al horno con arroz y verduras (por persona): Aproximadamente 464 kcal

Resumen Total del Almuerzo

- **Opción 1 (Carne Asada con Papas y Verduras)**: Aproximadamente 365 kcal por persona.
- **Opción 2 (Pollo al Horno con Arroz y Verduras)**: Aproximadamente 464 kcal por persona.

Cena

Opción 1: Filete de Pescado con Puré de Papas
Proteínas:

- **Pescado (150 g)**: Aproximadamente **250 kcal**
  o 150 g de pescado proporcionan aproximadamente **30 g de proteína**.

Verduras:

- **Puré de papas (150 g)**: Aproximadamente **120 kcal**
  o 150 g de puré de papas proporcionan aproximadamente **28 g de carbohidratos**.

Verduras adicionales:

- **Espinaca (100 g)**: Aproximadamente **23 kcal**
  o 100 g de espinaca proporcionan aproximadamente **3 g de proteína**.

Total filete de pescado con puré de papas (por persona): Aproximadamente **393 kcal**.

Opción 2: Pollo Guisado con Arroz y Ensalada
Proteínas:

- **Pollo (150 g)**: Aproximadamente **250 kcal**
  o 150 g de pollo proporcionan aproximadamente **25 g de proteína**.

Cereal:

- **Arroz (140 g)**: Aproximadamente **180 kcal**
  o 140 g de arroz cocido proporcionan aproximadamente **37 g de carbohidratos**.

Verduras:

- **Ensalada mixta (80 g de pepino, tomate y cebolla)**: Aproximadamente **40 kcal**
  o 80 g de ensalada mixta aportan aproximadamente **10 g de carbohidratos**.

Total pollo guisado con arroz y ensalada (por persona): Aproximadamente **510 kcal**.

Total cena estimada: 393 kcal (filete de pescado con puré de papas) o **510 kcal** (pollo guisado con arroz y ensalada).

Receta Estándar para 50 platos

Opción 1: Filete de Pescado con Puré de Papas (Para 50 personas)

Ingredientes:

- Pescado (7,5 kg)
- Papas (7,5 kg para puré)
- Espinaca (5 kg)

Procedimiento:

1. **Preparación del filete de pescado:**
   - Adobar el pescado con sal, pimienta y hierbas al gusto.
   - Cocinar los filetes de pescado en una sartén con un poco de aceite a fuego medio por unos 3-4 minutos de cada lado, o hasta que estén cocidos y dorados.

2. **Preparación del puré de papas:**
    - Pelar y cortar las papas en trozos pequeños.
    - Hervir las papas en agua con sal durante unos 15-20 minutos hasta que estén suaves.
    - Hacer un puré con las papas y agregar mantequilla, leche y sal al gusto.
3. **Preparación de la espinaca:**
    - Lavar bien las espinacas.
    - Cocinar al vapor o hervir durante unos 3-5 minutos hasta que estén tiernas pero aún verdes.
4. **Finalización:**
    - Servir el filete de pescado junto con el puré de papas y la espinaca.

Por Plato:

- **Pescado (150 g):** Aproximadamente 250 kcal (30 g de proteína)
- **Verduras:**
    - **Puré de papas (150 g):** Aproximadamente 120 kcal (28 g de carbohidratos)
    - **Espinaca (100 g):** Aproximadamente 23 kcal (3 g de proteína)

Total filete de pescado con puré de papas (por persona): Aproximadamente 393 kcal

Opción 2: Pollo Guisado con Arroz y Ensalada (Para 50 personas)

Ingredientes:

- Pollo (7,5 kg)
- Arroz (7 kg)
- Pepino (2 kg)
- Tomate (2 kg)
- Cebolla (1 kg)

Procedimiento:

1. **Preparación del pollo guisado:**
    - Cortar el pollo en piezas pequeñas.
    - Adobar el pollo con sal, pimienta, ajo, y hierbas aromáticas al gusto.
    - Cocinar en una olla con un poco de aceite, añadiendo agua o caldo hasta que el pollo esté tierno, aproximadamente 40-50 minutos.
2. **Preparación del arroz:**
    - Cocinar el arroz en una olla con agua y un poco de sal. Usar 2 partes de agua por cada parte de arroz.
    - Cocinar hasta que el arroz esté tierno y esponjoso.
3. **Preparación de la ensalada mixta:**
    - Cortar el pepino, tomate y cebolla en rodajas finas.
    - Mezclar los ingredientes y aliñar con aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta al gusto.
4. **Finalización:**
    - Servir el pollo guisado junto con el arroz y la ensalada mixta.

Por Plato:

- **Pollo (150 g):** Aproximadamente 250 kcal (25 g de proteína)
- **Cereal:**

    - **Arroz (140 g):** Aproximadamente 180 kcal (37 g de carbohidratos)
- **Verduras:**
    - **Ensalada mixta (80 g):** Aproximadamente 40 kcal (10 g de carbohidratos)

Total pollo guisado con arroz y ensalada (por persona): Aproximadamente 510 kcal

Resumen Total de la Cena

- **Opción 1 (Filete de Pescado con Puré de Papas):** Aproximadamente 393 kcal por persona.
- **Opción 2 (Pollo Guisado con Arroz y Ensalada):** Aproximadamente 510 kcal por persona.

PROCESO DE GESTIÓN CONTRACTUAL
ETAPA PRECONTRACTUAL

AVAL DE MENÚ

Yo PAULINA PAOLA DE LA CRUZ LLANOS, identificada con cédula de ciudadanía No. 32.835.855, certifico que avalo el análisis químico nutricional presentado por la sociedad UNIVERSO JIREH META S.A.S., para el proceso de contratación por MC-MTA-CAM-002-2025.

La presente se expide a los 4 días del febrero de 2025.

PAULINA PAOLA DE LA CRUZ LLANOS
Nutricionista

