

*Inspirado en una idea original de Antonio Omatos*

## 1 Sobre los menús y sus costes

### ROSQUILLAS ESPONJOSAS

**Ingredientes** (para 8 personas)

- 6 huevos
- 800 gr de harina
- 200 gr de azúcar
- 2 sobres de levadura
- 100 ml de leche
- 60 ml de anís
- 100 gr de mantequilla a temperatura ambiente
- Corteza de una naranja y un limón
- Aceite de girasol



**Elaboración**

1. En un bol ponemos la harina junto con la levadura y reservamos.
2. En un bol amplio batimos los huevos, añadimos el azúcar poco a poco mientras seguimos batiendo, incorporamos la leche, la mantequilla derretida previamente en el microondas y el anís.
3. Una vez tenemos todo mezclado echamos la ralladura de la naranja y el limón.
4. A la mezcla de los huevos vamos añadiendo la mezcla de la harina y la levadura poco a poco mientras removemos. La cantidad de harina es orientativa, tenemos que conseguir tener una masa con la que poder trabajar, la mezcla te irá pidiendo más o menos según vayas mezclando. Un truco para saber si está lista es que no se peguen las manos.
5. Ponemos aceite abundante a calentar y mientras vamos formando bolas de masa, las untamos de harina para poder trabajarla. Vamos cogiendo cada bola para ir dándole forma a las rosquillas haciendo un agujero en el centro. Según vayamos haciendo las rosquillas las vamos freír en el aceite.
6. A la hora de freír ten cuidado en no hacerlo con el fuego muy fuerte pues se pueden quemar por fuera y quedarse crudas por dentro. El truco para saber si están hechas es que pesen poco al cogerlas con las pinzas.
7. Una vez estén todas fritas rebózalas en azúcar y si te gusta la canela también puedes echarle.

Figure 1: Ejemplo de postre para el menú.

**Tarea 1** *Elige un menú equilibrado que conste de primer plato, segundo plato y postre, además de una selección de bebidas saludables (sin azúcar añadido).*

**Tarea 2** *Describe la receta de cada plato indicando todos sus ingredientes y el número de comensales para los que está pensada.*

Plato	Ingredientes 1 comensal	Ingredientes 5 comensales	Ingredientes 20 comensales	Ingredientes 50 comensales
Ingrediente 1				
Ingrediente 2				
...				

Table 1: Tabla para tarea 3.



**Tarea 3** *Elabora una tabla, como la figura , que sirva de referencia al Cheff del restaurante para la elaboración de sus platos.*

**Tarea 4** *Investiga el precio de cada ingrediente y calcula el coste del menú individual.*

**Tarea 5** *Decide el precio del menú teniendo en cuenta que para cubrir los costes de personal, mantenimiento del local, impuestos de basuras, se debe incrementar el coste del menú individual al menos en un 40%.*