



# PLANEACION DE MENÚS

iBERCOCINAS

La creación de menús regionales, estacionales y prácticos es una herramienta fundamental para preservar los conocimientos tradicionales de nuestra cocinas, ayudando a crear conciencia de la importancia de la soberanía alimentaria como parte de nuestra identidad y así mismo generar un sentido de pertenencia con nuestra comunidad

# Menú

Aprovechamiento de  
productos regionales de  
estación

Conservación de nuestras  
tradiciones culinarias

Consumo consciente para  
preservar nuestra  
biodiversidad

Consumo consciente para  
preservar nuestra  
biodiversidad



# ¿Qué tomar en cuenta?

Ingredientes regionales por temporada

Cocina tradicional  
(saberes y técnicas)

Identidad y pertenencia (contexto)

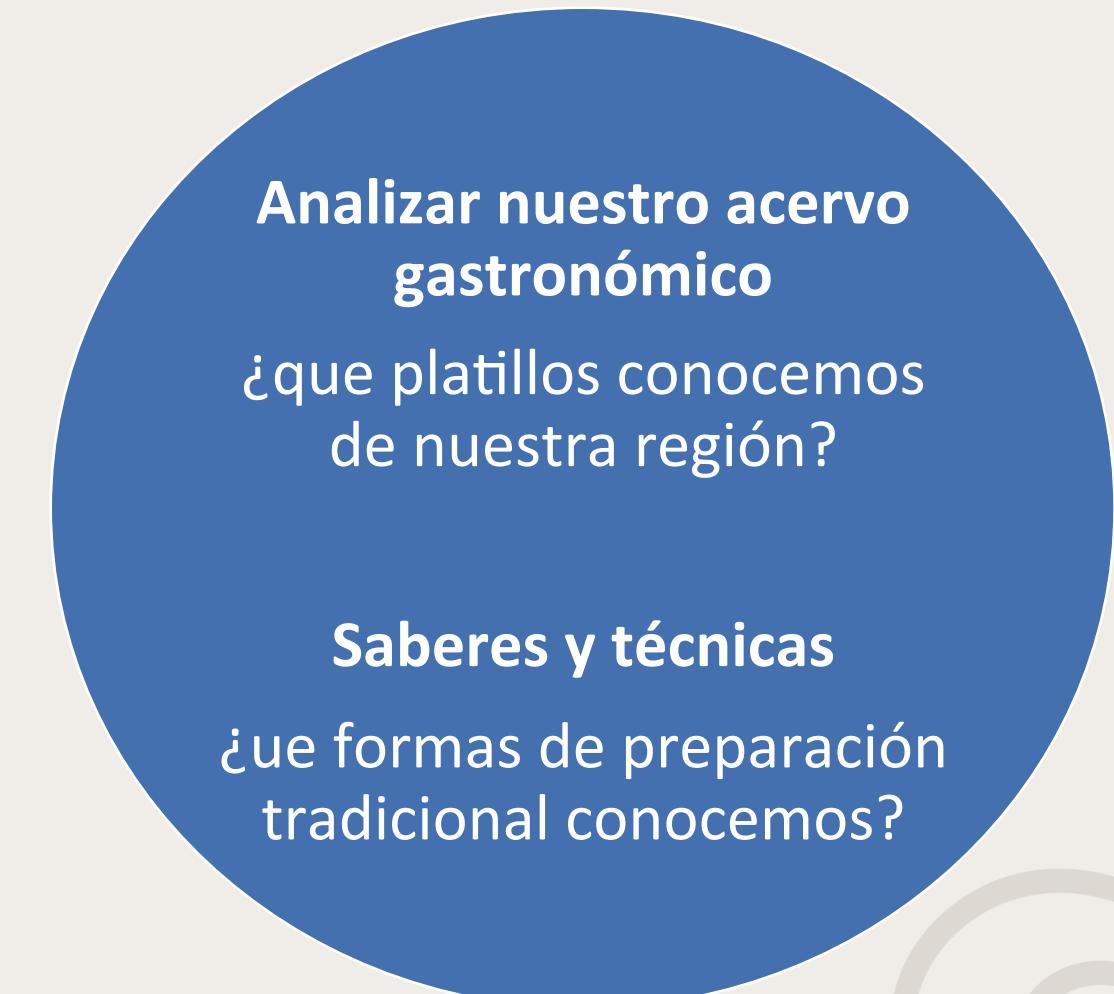


**Ingredientes regionales  
por temporada**



**Identificar los productos regionales**  
¿qué tenemos para cocinar?  
**Analizar los calendarios de productos**  
¿cuándo podemos utilizar los productos?







Dimensionar la  
importancia de nuestra  
cocina como parte de  
nuestra cultura

¿por qué comemos lo  
que que comemos?

¿cómo nos conecta con  
la comunidad nuestra  
cocina



# ¿Qué herramientas usar para la creación del menú??

Calendario estacional de productos

Catalogo de platillos y técnicas tradicionales

Calendario de festividades regionales

## Platillos tradicionales

Sopas

Sopa de hongos

Caldo de pollo

Sopa de tortilla

Antojitos

Dorados de papa

Flautas de res

Tlacoyos

Guisos

Pollo con mole

Pipián de cerdo

Manchamanteles

Postres

Jericalla

Capirotada

Volteado de piña



# Menú cíclico

Semana 1	Antojitos	Sopas	Guisos	Postres
Lunes	Flautas	Caldo de pollo	Pollo con mole	Jericalla
Martes	Flautas	Sopa de hongos	Pipián de cerdo	Volteado de piña
Miércoles	Tlacoyos	Sopa de tortilla	Manchamanteles	Capirotada
Jueves				
Viernes				
Semana 2	Antojitos	Sopas	Guisos	Postres
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				

# Calendario estacional

Producto	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sep	Oct	Nov	Dic
Fruta												
Naranja												
Mandarina												
Plátano												
Manzana												

Presente en el mercado	
Plena temporada	



No hay amor mas  
sincero, que el amor a  
la cocina

George Bertrand Shaw  
iBERCINAS