



La organización Mundial de la Salud define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social. Si reflexionamos sobre esto, nos encontramos con varios aspectos que hay que cuidar en la vida de las personas, para alcanzar un nivel aceptable de salud y entre esos aspectos tenemos la alimentación.

La educación en alimentación y nutrición, el conocimiento de cómo debemos alimentarnos en las distintas edades y circunstancias para estar fuertes y sanos, es una de las bases más importantes para conseguir un buen estado de salud.

Los alimentos son la fuente de la energía que necesitamos para mantener la actividad de cada célula del organismo. También nos proporcionan los nutrientes requeridos para el crecimiento y la reparación física y permiten al cuerpo producir las diversas sustancias esenciales para su funcionamiento.

Una alimentación variada en cantidad y calidad es la mejor manera de mantener nuestra salud, una buena capacidad de trabajo y la mejor forma de combatir las infecciones.

La principal forma de mantener la salud de manera natural es haciendo ejercicio de manera habitual y llevando una buena dieta.

Ante la apremiante necesidad de formar y educar al alumnado, para que adquiriera unos hábitos alimenticios saludables y las habilidades necesarias para desenvolverse en estas actividades, que son de la vida diaria; vimos la necesidad, de ampliar el abanico de recursos de que disponemos en el centro para nuestro trabajo diario, con este programa informático multimedia que lleva por título “Los Menús”.

Es claro que el perfil multifactorial que existe en nuestro centro, al ser de Educación Especial nos mueve a buscar respuestas educativas diferentes, puesto que nuestro alumnado nos lo demanda continuamente.

Comer siempre ha sido una necesidad y un placer, nosotros intentamos fomentar en nuestro alumnado una manera racional de alimentarse. Para lo cual utilizamos distintas respuestas curriculares, ya que nuestro alumnado necesita más apoyo a la hora de realizar las actividades cotidianas, son jóvenes a los que la transición a la vida adulta y a un status en la sociedad no les resulta nada fácil.

Este programa informático multimedia, forma parte del módulo de Autonomía en el Hogar del Proyecto Curricular de Transición a la Vida Adulta, concretamente en el Taller de Escuela del Hogar, donde se llevan a cabo la elaboración de los menús que figuran en el mismo.

Por tanto la idea inicial ha sido la de elaborar el programa con destino a los alumnos de la Etapa de Transición a la Vida Adulta, escolarizado en centros de educación especial.

Una vez finalizado el trabajo vemos que es un programa también útil para los siguientes perfiles de alumnos:

- ✓ Todos los alumnos de integración.
- ✓ Alumnos de la etapa de educación primaria en los niveles 1 y 2 del programa.
- ✓ Alumnos de secundaria que realicen algún módulo o actividad relacionada con la alimentación o con la cocina.

Podemos decir que con el programa “El Supermercado”, editado por la Consejería de Educación y Ciencia a través del C.P.R. del Nalón-Caudal, pretendimos que los alumnos aprendiesen a comprar.

Con el programa “Los Menús” perseguimos que los alumnos aprendan a familiarizarse con las actividades de la cocina y a elaborar menús, con la utilización correcta de ingredientes, utensilios y acciones necesarias.

OBJETIVOS

- Conocer los utensilios de cocina.
- Clasificar los utensilios de cocina.
- Conocer y realizar la grafía de los utensilios de cocina.

- Conocer los ingredientes de cocina.
- Clasificar los ingredientes de cocina.
- Conocer y realizar la grafía de los ingredientes de cocina.

- Asociar cada nombre con la imagen correspondiente.

- Clasificar platos de cocina en función de un criterio dado.
- Elegir los platos que componen el menú del día
- Imprimir el menú de día.
- Conocer las distintas acciones de cocina.
- Elaborar un menú con los utensilios, ingredientes y acciones correspondientes

El programa está estructurado en tres niveles.

- **En el nivel 1** predominan las imágenes, con las siguientes actividades:
 - Explorar los utensilios de cocina.
 - Señalar los utensilios de cocina.
 - Clasificar los utensilios de cocina.
 - Explorar los ingredientes de cocina.
 - Señalar los ingredientes de cocina.
 - Clasificar los ingredientes de cocina.

- **En el nivel 2** se sustituye el soporte gráfico por la grafía y se realizan las siguientes actividades:
 - Explorar los utensilios que aparecen en la pantalla.
 - Elegir el nombre de los utensilios.
 - Asociar el nombre con el utensilio
 - Clasificar los utensilios de cocina.
 - Escribir el nombre de los utensilios de cocina.
 - Explorar los ingredientes que aparecen en la pantalla.

- Elegir el nombre de los ingredientes.
 - Asociar el nombre con el ingrediente.
 - Clasificar los ingredientes de cocina.
 - Escribir el nombre de los ingredientes de cocina.
- **El nivel 3** tiene variedad de ejercicios de diferente dificultad, desde la simple exploración de platos hasta la confección de un menú completo:
 - Ver platos: permite ver a pantalla completa 36 platos
 - Clasificar platos: Permite clasificar los platos, a través de 4 grupos, en :
 - Primeros platos.
 - Segundos platos.
 - Platos de postre.
 - Elaboración de menú de hoy: permite elaborar un menú completo e imprimirlo.
 - Elaboración de menús: Organizados en 4 grupos permite realizar una serie de actividades encaminadas al aprendizaje de la elaboración del menú elegido. Cada uno de los 4 grupos tiene 9 platos: 3 primeros platos, 3 segundos y 3 de postre. Totalizan 36 platos diferentes. Por cada plato se trabajan:
 - Los ingredientes necesarios para su elaboración.
 - Los utensilios que se necesita emplear.
 - Las acciones para elaborar el plato.
 - El acceso rápido: Nos permite seleccionar de forma rápida un plato concreto y empezar a trabajar directamente con él.

Los siguientes datos son significativos de la extensión del programa:

NIVEL 1:

- Utensilios:
 - 4 series
 - 12 utensilios por serie. Total 48 utensilios
 - 4 ejercicios por serie. Total 16 ejercicios
- Ingredientes:
 - 5 series
 - 12 ingredientes por serie. Total 60 ingredientes

- 7 ejercicios por serie. Total 35 ejercicios

NIVEL 2:

- Utensilios:
 - 4 series
 - 12 utensilios por serie. Total 48 utensilios
 - 4 ejercicios por serie. Total 16 ejercicios
- Ingredientes:
 - 5 series
 - 12 ingredientes por serie. Total 60 ingredientes
 - 7 ejercicios por serie. Total 35 ejercicios

NIVEL 3:

- Ver platos: 36 actividades.
- Clasificar platos: 36 actividades.
- Elaboración menú de hoy: 1 actividad.
- Elaboración de menús:
 - 4 grupos de 9 platos por grupo.
 - Totalizan 36 platos: 12 primeros platos, 12 segundos platos y 12 platos de postre.
 - En ingredientes: 5 ejercicios por plato. Totalizan 180 ejercicios.
 - En utensilios: 5 ejercicios por plato. Totalizan 180 ejercicios.
 - En acciones: 4 ejercicios por plato. Totalizan 144 ejercicios.

El total de la aplicación consta de

- 780 actividades.
- 68 programas ejecutables con una extensión de 200Mb.
- 36 películas.
- 950 grabaciones de sonido.
- 460 gráficos, incluidas fotografías reales de la actividad, realizadas en el taller de Escuela del Hogar con nuestros alumnos.
- Más de 1000 textos gráficos.



El nivel 1 permite trabajar:

- Los utensilios de uso más frecuentes en la cocina, a través de cuatro series.
- Los ingredientes necesarios para la elaboración de distintos platos, organizados en cinco series.

UTENSILIOS

OBJETIVOS:

- Conocer los utensilios de cocina.
- Clasificar los utensilios de cocina.

ACTIVIDADES:

- Explorar los utensilios de cocina.
- Señalar los utensilios de cocina.
- Clasificar los utensilios de cocina.



Explorar los utensilios de cocina



Señalar los utensilios de cocina



Clasificar los utensilios de cocina



RELACIÓN DE UTENSILIOS POR SERIE:

SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
Olla	Cuchara	Plato	Plato hondo
Cazo	Tenedor	Vaso	Plato llano
Sartén	Cuchillo	Taza	Plato postre
Olla exprés	Cuchara madera	Tazón	Vaso
Fuente	Tenedor madera	Rollo	Cuchara
Escurreidor	Garcilla	Medidor	Tenedor
Tabla	Espumadera	Abrelatas	Cuchillo
Pasapurés	Colador	Jarra	Cuchara postre
Cazuela barro	Batidora	Flanera	Tenedor postre
Bol	Batidor varillas	Fuente barro	Cuchillo postre
Mortero	Pelador	Azucarero	Mantel
Molde horno	Rallador	Sacacorchos	Servilleta

INGREDIENTES

OBJETIVOS:

- Conocer los ingredientes de cocina.
- Clasificar los ingredientes de cocina.

ACTIVIDADES:

- Explorar los ingredientes de cocina.
- Señalar los ingredientes de cocina.
- Clasificar los ingredientes de cocina.



Explorar los ingredientes de cocina



Señalar los ingredientes de cocina



Clasificar los ingredientes de cocina



RELACIÓN DE INGREDIENTES POR SERIE:

SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4	SERIE 5
Aceite	Agua	Flanín	Harina	Canela
Azúcar	Guisantes	Perejil	Merluza	Azafrán
Carne	Cebolla	Zanahoria	Aceitunas	Margarina
Dulce	Fabas	Naranja	Lechuga	Chorizo
Galletas	Garbanzos	Puerro	Tocino	Fresas
Bonito	Jamón Cork	Queso	Lacón	Hueso
Huevos	Pimientos	Tomate	Laurel	Manzana
Lentejas	Limón	Lomo	Nata	Sal
Morcilla	Mayonesa	Arroz	Caldo	Leche
Patatas	Muslos pollo	Tomate frito	Macarrones	Fréjoles
Piña	Pera	Hamburguesa	Vino blanco	Pan rallado
Spaguetti	Plátano	Melocotón	Ajo	Verdura



En este nivel se sustituyen los gráficos por el texto. Está estructurado de forma similar al nivel anterior:

- Los utensilios de uso más frecuentes en la cocina, a través de cuatro series.
- Los ingredientes necesarios para la elaboración de distintos platos, organizados en cinco series.

UTENSILIOS

OBJETIVOS:

- Explorar los utensilios de cocina.
- Elegir los utensilios de cocina.
- Asociar los utensilios de cocina
- Clasificar los utensilios de cocina.
- Escribir el nombre de los utensilios.

ACTIVIDADES:

- Explorar los utensilios que aparecen en la pantalla.
- Elegir el nombre de los utensilios.
- Asociar el nombre con el utensilio

- Clasificar los utensilios de cocina.
- Escribir el nombre de los utensilios de cocina.



Explorar los utensilios



Elegir los nombres de cada utensilio



Asociar cada nombre con el utensilio



Clasificar los utensilios de cocina



Escribir el nombre de cada utensilio

RELACIÓN DE UTENSILIOS POR SERIE:

SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4
Olla	Cuchara	Plato	Plato hondo
Cazo	Tenedor	Vaso	Plato llano
Sartén	Cuchillo	Taza	Plato postre
Olla exprés	Cuchara madera	Tazón	Vaso
Fuente	Tenedor madera	Rollo	Cuchara
Escurreidor	Garcilla	Medidor	Tenedor
Tabla	Espumadera	Abrelatas	Cuchillo
Pasapurés	Colador	Jarra	Cuchara postre
Cazuela barro	Batidora	Flanera	Tenedor postre
Bol	Batidor varillas	Fuente barro	Cuchillo postre
Mortero	Pelador	Azucarero	Mantel
Molde horno	Rallador	Sacacorchos	Servilleta

INGREDIENTES

OBJETIVOS:

- Explorar los ingredientes de cocina.
- Elegir los ingredientes de cocina.
- Asociar los ingredientes de cocina
- Clasificar los ingredientes de cocina.
- Escribir el nombre de los ingredientes.

ACTIVIDADES:

- Explorar los ingredientes que aparecen en la pantalla.
- Elegir el nombre de los ingredientes.
- Asociar el nombre con el ingrediente.
- Clasificar los ingredientes de cocina.
- Escribir el nombre de los ingredientes de cocina.



Explorar los ingredientes

ELIGE EL NOMBRE DEL INGREDIENTE



Tomate Melocotón Zanahoria
 Puerro Hamburguesa Flanin
 Arroz Tomate frito Queso
 Naranja Perejil Lomo

ELIGE EL NOMBRE DEL INGREDIENTE






Melocotón
 Hamburguesa
 Tomate frito







Elegir los nombres de cada ingrediente

ASOCIA CADA NOMBRE CON EL INGREDIENTE





Tomate
 Lomo
 Arroz
 Tomate frito
 Hamburguesa
 Melocotón

ASOCIA CADA NOMBRE CON EL INGREDIENTE




Lomo

Arroz





Tomate frito

Tomate

Hamburguesa
 Melocotón

Asociar cada nombre con el ingrediente

CLASIFICA

	Ingredientes de cocina	
Bol		Silla
Flanin		Cocina
Cazo		Naranja
Perejil		Puerro
Pota		Horno
Zanahoria		Queso
	Otros	

Comprobar

CLASIFICA

	Ingredientes de cocina	
	Flanin Perejil Zanahoria Naranja Puerro Queso	
	Otros	
	Bol Cazo Pota Silla Cocina Horno	

Comprobar

Clasificar los ingredientes de cocina

ESCRIBE EL NOMBRE





comprobar





ESCRIBE EL NOMBRE





flanin perejil zanahoria





naranja

comprobar

Escribir el nombre de cada ingrediente

RELACIÓN DE INGREDIENTES POR SERIE:

SERIE 1	SERIE 2	SERIE 3	SERIE 4	SERIE 5
Aceite	Agua	Flanín	Harina	Canela
Azúcar	Guisantes	Perejil	Merluza	Azafrán
Carne	Cebolla	Zanahoria	Aceitunas	Margarina
Dulce	Fabas	Naranja	Lechuga	Chorizo
Galletas	Garbanzos	Puerro	Tocino	Fresas
Bonito	Jamón Cork	Queso	Lacón	Hueso
Huevos	Pimientos	Tomate	Laurel	Manzana
Lentejas	Limón	Lomo	Nata	Sal
Morcilla	Mayonesa	Arroz	Caldo	Leche
Patatas	Muslos pollo	Tomate frito	Macarrones	Fréjoles
Piña	Pera	Hamburguesa	Vino blanco	Pan rallado
Spaguetti	Plátano	Melocotón	Ajo	Verdura



El nivel 3 da acceso a un gran número de actividades:

- Ver platos: permite ver a pantalla completa 36 platos
- Clasificar platos: Permite clasificar los platos, a través de 4 grupos, en :
 - Primeros platos.
 - Segundos platos.
 - Platos de postre.
- Elaboración de menú de hoy: permite elaborar un menú completo e imprimirlo.
- Elaboración de menús: Organizados en 4 grupos permite realizar una serie de actividades encaminadas al aprendizaje de la elaboración del menú elegido. Cada uno de los 4 grupos tiene 9 platos: 3 primeros platos, 3 segundos y 3 de postre. Totalizan 36 platos diferentes. Por cada plato se trabajan:
 - Los ingredientes necesarios para su elaboración.
 - Los utensilios que se necesita emplear.
 - Las acciones para elaborar el plato.
- El acceso rápido: Nos permite seleccionar de forma rápida un plato concreto y empezar a trabajar directamente con él.

VER PLATOS



OBJETIVOS:

- Conocer los distintos platos de la cocina.
- Escuchar y aprender su nombre.

ACTIVIDADES:

- El alumno selecciona un plato, lo ve a pantalla completa y pulsando sobre el altavoz escucha su nombre. Está organizado a través de 3 pantallas con 12 platos cada una.





CLASIFICAR PLATOS

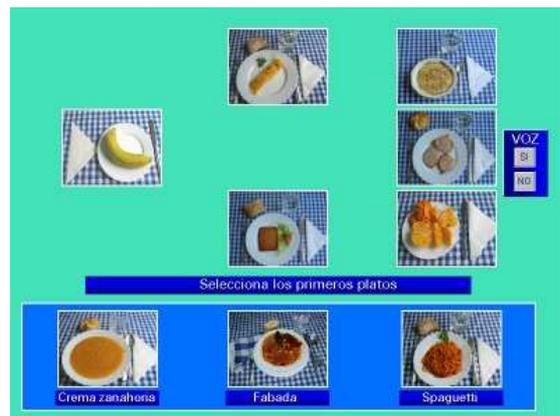
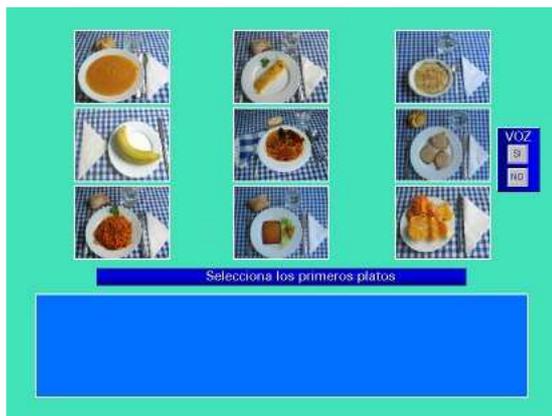
OBJETIVO:

- Clasificar platos de acuerdo con un criterio dado.

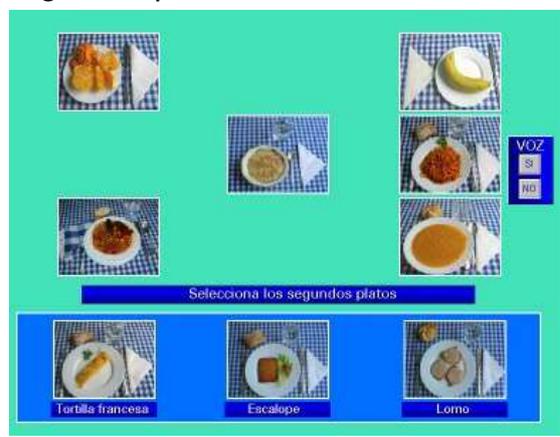
ACTIVIDADES:

- Seleccionar los platos para obtener una clasificación de primeros platos, segundos y postre.

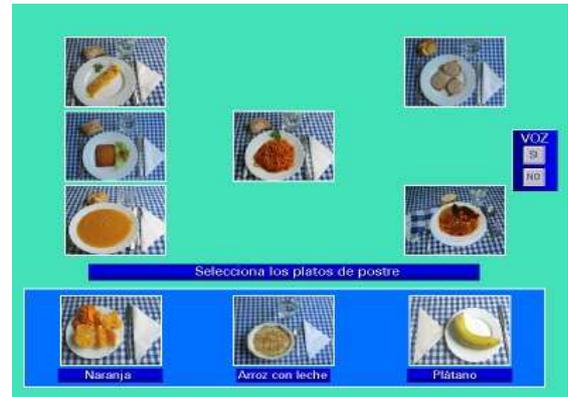
Selecciona los primeros platos:



Selecciona los segundos platos:



Selecciona los postres:



ELABORACIÓN DEL MENÚ DE HOY



OBJETIVO:

- Elaborar el menú del día, imprimirlo para colocarlo en la puerta del comedor o en el tablón del aula.

ACTIVIDADES:

- Seleccionar los platos que componen el menú del día.
- Imprimir el menú del día.
- Realizar actividades relacionadas con el menú: vocabulario, ingredientes,...

Primeros Platos



Crema zanahoria



Fabada



Spaguetti



Pote asturiano



Arroz blanco



Menestra verduras



Fréjoles



Macarrones



Garbanzos



Lentejas



Sopa



Ensalada rusa

Salir

Segundos Platos



Escalope



Lomo



Tortilla francesa



Pescado



Muslos pollo



Huevos rellenos



Albóndigas



Tortilla patata



San Jacobo



Carne asada



Pescado en salsa



Plato asturiano

Volver

Salir

Seguir

Postres



Arroz con leche



Platano



Naranja



Manzana



Yogurt



Frixuelos



Melocoton



Fresas con nata



Natillas



Pera



Queso y dulce



Flan

Volver

Salir

El menú de hoy...

martes, 08 de noviembre de 2005



primer plato

Sopa



segunda plato

Plato asturiano



postre

Fresas con nata



Imprimir

Volver

Salir

ELABORACIÓN DE MENÚS

OBJETIVOS:

- Conocer las distintas acciones de cocina.
- Elaborar un menú con los utensilios, ingredientes y acciones correspondientes.

ACTIVIDADES:

- INGREDIENTES:
 - Señalar los ingredientes necesarios para hacer un plato.
 - Elegir los ingredientes necesarios para hacer un plato.
 - Descartar los ingredientes que no se necesitan para hacer un plato.
- UTENSILIOS:
 - Señalar los utensilios que se utilizan para hacer un plato.
 - Elegir los utensilios que se utilizan para hacer un plato.
 - Descartar los utensilios que no se utilizan para hacer un plato.
- ACCIONES:
 - Colocar cada texto debajo de su imagen.
 - Colocar cada imagen encima de su texto.
 - Ordenar los pasos a seguir para hacer un plato: gráfico y texto.

PANTALLAS CORRESPONDIENTES A UN PLATO: LENTEJAS



INGREDIENTES

Para hacer lentejas se necesitan los siguientes ingredientes



Lentejas

Chorizo

Cebolla

Ajo

Sal



Aceite

Pimientos

Pimentón

Agua

Laurel

Perejil



Ingredientes para la elaboración de las lentejas

Señalar los ingredientes necesarios para hacer lentejas

Señala los ingredientes que se necesitan para hacer lentejas



Señala los ingredientes que se necesitan para hacer lentejas



Elegir los ingredientes necesarios para hacer lentejas

Elige los ingredientes que se necesitan para hacer lentejas

•cebolla	•pimientos	•agua
•ajo	•sal	•lentejas
•azúcar	•garbanzos	•aceite
•perejil	•pimentón	•chorizo
•laurel	•tomate	•leche

COMPROBAR Ayuda

Elige los ingredientes que se necesitan para hacer lentejas

•cebolla	•pimientos	•agua
•ajo	•sal	•lentejas
•azúcar	•garbanzos	•aceite
•perejil	•pimentón	•chorizo
•laurel	•tomate	•leche

COMPROBAR Ayuda

Descartar los ingredientes que no se necesitan para hacer lentejas

Descarta los ingredientes que no se necesitan para hacer lentejas

Ayuda

Descarta los ingredientes que no se necesitan para hacer lentejas

Valores Repetir Seguir

Descartar los ingredientes que no se necesitan para hacer lentejas

Descarta los ingredientes que no se necesitan para hacer lentejas

queso	garbanzos	sal
chorizo	pimentón	cebolla
pimientos	agua	laurel
ajo	perejil	aceite
lentejas	zanahoria	sopa

Ayuda

Descarta los ingredientes que no se necesitan para hacer lentejas

		sal
chorizo	pimentón	cebolla
pimientos	agua	laurel
ajo	perejil	aceite
lentejas		

Valores Repetir Seguir

UTENSILIOS

Para hacer lentejas se utilizan los siguientes utensilios



Cuchillo

Tenedor madera

Cuchara madera



Olla

Plato

Tabla

Fuente honda



Señalar los utensilios que se necesitan para hacer lentejas

Señala los utensilios que utilizamos para hacer lentejas



Señala los utensilios que utilizamos para hacer lentejas



Elegir los utensilios que se necesitan para hacer lentejas

Elige los utensilios que utilizamos para hacer lentejas

- fuente honda
- sacacorchos
- olla
- tenedor madera
- cuchillo
- molde horno
- tabla cortar
- plato
- cuchara madera
- mortero

COMPROBAR *Agüda*

Elige los utensilios que utilizamos para hacer lentejas

- fuente honda
- sacacorchos
- olla
- tenedor madera
- cuchillo
- molde horno
- tabla cortar
- plato
- cuchara madera
- mortero

COMPROBAR *Agüda*

Descartar los utensilios que no se necesitan para hacer lentejas

Descarta los utensilios que no utilizamos para hacer lentejas

Agüda

Descarta los utensilios que no utilizamos para hacer lentejas

Voluer *Repetir* *Segue*

Descartar los utensilios que no se necesitan para hacer lentejas

Descarta los utensilios que no utilizamos para hacer lentejas

- cazo
- cuchara postre
- olla
- fuente honda
- tenedor madera
- exprimidor
- cuchillo
- plato
- cuchara madera
- tabla cortar

COMPROBAR *Agüda*

Descarta los utensilios que no utilizamos para hacer lentejas

- cazo
- cuchara postre
- olla
- fuente honda
- tenedor madera
- exprimidor
- cuchillo
- plato
- cuchara madera
- tabla cortar

COMPROBAR *Agüda*

ACCIONES

		
Lavar	Pelar	Picar
		
Cocer	Añadir	Cocer lento
Probar		
		Presentar plato
		

Acciones para la elaboración de un plato: lentejas

Colocar cada texto debajo de su imagen

Coloca cada texto debajo de su imagen

			
<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
			
<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
Picar	Cocer	Añadir	Cocer lento
Lavar	Pelar	Probar	Presentar plato

Coloca cada texto debajo de su imagen



Lavar



Pelar



Picar



Añadir



Cocer

Cocer lento

Probar

Presentar plato

Ordena los pasos a seguir para hacer lentejas

Coloca cada imagen encima de su texto



Lavar



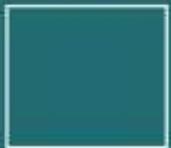
Pelar



Picar



Cocer



Añadir



Cocer lento



Probar



Presentar plato



Coloca cada imagen encima de su texto



Lavar



Pelar



Picar



Cocer



Añadir



Cocer lento



Probar



Presentar plato



Ordena los pasos a seguir para hacer lentejas:

Ordena los pasos a seguir para hacer lentejas



Ordena los pasos a seguir para hacer lentejas



Lavar



Pelar



Picar



Cocer



Añadir



Cocer lento



Probar



Presentar plato



Ordena los pasos a seguir para hacer lentejas:

Ordena los pasos a seguir para hacer lentejas

1

Picar

2

Presentar plato

3

Probar

4

Cocer lento

5

Pelar

6

Lavar

7

Añadir

8

Cocer



Ordena los pasos a seguir para hacer lentejas

1	<input type="text" value="Lavar"/>		
2	<input type="text" value="Pelar"/>		<input type="text" value="Presentar plato"/>
3	<input type="text" value="Picar"/>		<input type="text" value="Probar"/>
4	<input type="text" value="Cocer"/>		<input type="text" value="Cocer lento"/>
5	<input type="text" value="Añadir"/>		
6	<input type="text"/>		
7	<input type="text"/>		
8	<input type="text"/>		



ACCESO RÁPIDO

Permite acceder de forma inmediata a cualquier plato y empezar a trabajar con él. Está organizado en cuatro grupos de acuerdo con la tabla que aparece al final.

Acceso rápido a los platos

Grupo 1

Grupo 2

Grupo 3

Grupo 4

Crema zanahoria
Fabada
Spaguetti
Escalope
Lomo
Tohlla francesa
Aroz con leche
Plátano
Naranja

Salir

Pulsa sobre un grupo y elige un plato.

RELACIÓN DE MENÚS DISPONIBLES CLASIFICADOS POR PLATOS

PRIMEROS PLATOS	SEGUNDOS PLATOS	POSTRES
Crema de zanahoria	Escalope	Arroz con leche
Fabada	Lomo	Plátano
Spaghetti	Tortilla francesa	Naranja
Pote asturiano	Pescado	Manzana
Arroz blanco	Muslos de pollo	Yogurt
Menestra de verduras	Huevos rellenos	Frixuelos
Fréjoles	Albóndigas	Melocotón
Macarrones	Tortilla de patata	Fresas con nata
Garbanzos	San Jacobo	Natillas
Lentejas	Carne asada	Pera
Sopa	Pescado en salsa	Queso y dulce
Ensaladilla rusa	Plato asturiano	Flan

RELACIÓN DE MENÚS DISPONIBLES CLASIFICADOS POR GRUPOS

GRUPO 1	GRUPO 2	GRUPO 3	GRUPO 4
Crema de zanahoria	Pote asturiano	Fréjoles	Lentejas
Fabada	Arroz blanco	Macarrones	Sopa
Spaghetti	Menestra de verduras	Garbanzos	Ensaladilla rusa
Escalope	Pescado	Albóndigas	Carne asada
Lomo	Muslos de pollo	Tortilla patata	Pescado en salsa
Tortilla francesa	Huevos rellenos	San Jacobo	Plato asturiano
Arroz con leche	Manzana	Melocotón	Pera
Plátano	Yogurt	Natillas	Queso y dulce
Naranja	Frixuelos		Flan