

SALUD/BIENESTAR

INFANTIL, JUVENIL Y FAMILIAR

■ **Mini Chefs** Lunes de 17.45 a 18.45 h

Este curso de cocina está orientado a niños/as entre 4 y 7 años y diseñado para desarrollar hábitos alimentarios saludables y jugar cocinando, elaborando recetas sencillas a partir de vegetales y frutas combinadas con carnes y pescados, elaborando los platos que más les gustan como lasañas, hamburguesas, sándwiches o ensaladas entre otros, así como postres saludables.

■ **Peque Chefs** Miércoles de 17.45 a 18.45 h

Este curso de cocina está orientado a niños/as entre 8 y 10 años y diseñado para aprender a cocinar recetas sencillas, para manejar con seguridad utensilios de cocina y para desarrollar hábitos alimentarios saludables, elaborando recetas sencillas a partir de vegetales y frutas combinadas con carnes y pescados, con salsas, aliños, condimentos y guarniciones muy sabrosas. También se elaborarán postres caseros saludables.

■ **Monográficos Infantiles y Juveniles**

Viernes 18 a 19.30h

Talleres prácticos de cocina basados en una temática principal (cocinas del mundo, tradicional castellana, creativa...)

■ **Junior Chefs** Sábados de 12.30 a 14.00 h

Este curso de cocina está orientado a jóvenes entre 11 y 17 años. Serás capaz de desenvolverte en la cocina para manejar diferentes elaboraciones entendiendo los procesos culinarios en los que se basan, así como practicarás presentaciones atractivas o creativas, a partir de técnicas y cortes profesionales, aprenderás a manipular los alimentos, combinándolos de la mejor manera para su mejor aprovechamiento. Disfrutando y pasando un rato agradable en compañía de profesionales de la cocina y de otros alumnos con los que aprender.

■ **Cocina en familia** Sábados de 18.00 a 19.30 h (Taller de cocina)

Este curso de cocina está orientado a familias y diseñado para disfrutar cocinando recetas sencillas y desarrollar hábitos alimentarios saludables, buscando la complicidad y el divertimento de la familia en la cocina. Serán elaboraciones tanto dulces como saladas, para las que no es necesario tener unos conocimientos previos de cocina.

PRECIOS

	Socios	No socios
Taller de Cocina en Familia	18 € / pareja	25 € / pareja
Monográfico adultos (2h)	25 €	30 €
Técnicas de Cocina I (mensual, 16h)	160 €	185 €
Técnicas de Cocina II (mensual, 16 h)	160 €	185 €
Mini Chef (mensual, 4h)	30 €	35 €
Peque Chef (mensual, 4h)	30 €	35 €
Junior Chef (mensual, 6h)	45 €	50 €
Monográfico infantil y juvenil	15 €	18 €



Más información: www.cajadeburgos.com/interclub y <http://portal.cajadeburgos.com/>

SALUD/BIENESTAR

cuidamos la vida




BURGOS Jesús M^a Ordoño, 9 | Tel. 947 270 987 | interclub@cajadeburgos.com | portal.cajadeburgos.com

interClub
CAJADEBURGOS

ESCUELA DE
COCINA



En Interclub se desarrolla una oferta formativa de cocina sin olvidar el aspecto lúdico orientada a todos los públicos, con distintos niveles y adaptado a cada época del año.



TALLER DE
GASTRONOMIA

Técnicas de cocina

■ Técnicas de Cocina I

Lunes y miércoles 19.30 a 21.30 h

A partir de procesos culinarios que te permitirán cocinar muchas más recetas de las que realizarás en el curso, te formaremos a través de diferentes elaboraciones como sopas, cremas, potajes, legumbres, arroces, pasta, carnes y pescados y te enseñaremos como realizar técnicas y cortes básicos de cocina, elaborando, para ello en cada sesión platos a partir de productos y presentaciones variadas y sencillas.

■ Técnicas de Cocina II

Martes y jueves 19.30 a 21.30 h

Este curso está orientado a aquellas personas que quieren avanzar en las técnicas culinarias desarrollando técnicas y cortes más complejos en cocina, elaborando sopas, cremas, potajes, legumbres, arroces, pasta, carnes y pescados, a partir de deshuesados, marinadas, condimentos y combinaciones de productos de la cocina clásica, internacional y actual que te permitirán cocinar muchas más recetas de las que realizarás en el curso.

monográficos

■ Monográficos

Viernes de 18 a 20 h

Los monográficos son cursos específicos compuestos de varios talleres basados en un hilo conductor (fundamentos, temporada, técnicas, creatividad,...) con los que podrás profundizar en tus conocimientos culinarios de una forma coherente, amena y divertida.

coaching empresarial



■ Coaching de Liderazgo

Consiste en realizar en cada sesión diferentes elaboraciones por grupos, en las que uno ejercerá de Líder de Cocina, repartiendo las tareas a realizar y supervisando el trabajo, habiendo por cada elaboración un Líder de Plato que coordinará las tareas de su elaboración, elaborando también alguna parte del mismo y definiendo en montaje final del mismo, de acuerdo a las directrices del Líder de Cocina.

■ Coaching de Responsabilidad

Consiste en realizar diferentes elaboraciones a partir de una secuencia de procesos encadenados. Primero cada participante debe preparar los ingredientes que tiene asignados (limpiarlos y preelaborarlos), para luego realizar de manera secuencial y continua, cada uno de los integrantes del grupo, su parte (asumiendo la responsabilidad de realizarlo correctamente) para terminar el plato.

■ Coaching de Trabajo en Equipo

Consiste en realizar diferentes elaboraciones a partir de una cesta de la compra. Se parte de una lluvia de ideas, se analizan las aportaciones, se decide entre todos la elaboración final, registrando las ventajas y los posibles inconvenientes por realizar dicha elaboración.

■ Coaching de Creatividad

Consiste en realizar diferentes elaboraciones a partir de una cesta de la compra (la misma para todos los grupos). Para ello cada grupo parte de una lluvia de ideas sobre las tareas que domina, o al menos, sabe hacer cada componente (sobre preelaboraciones, técnicas de cocina y elaboraciones tradicionales o recetas), para luego decidir que aplicar y quien lo realiza a cada ingrediente, dando forma así a la receta.

Diseñamos propuestas a medida, consúltanos...

■ Coaching de Orientación a la persona

Consiste en realizar en cada sesión diferentes elaboraciones por grupos, en las que no habrá un Líder, sino que todo el proceso productivo está definido, incluso el montaje del plato. Las funciones se sortearán y cada uno deberá hacer su parte.

■ Coaching de Comunicación

Consiste en realizar diferentes elaboraciones a partir de una información que debe transmitir cada uno de los integrantes del grupo a otro del mismo, para realizar una tarea que éste no conoce (ni tiene la instrucción en papel), de forma que se consiga realizar con éxito la receta.

■ Coaching de de Orientación al resultado

Consiste en realizar en cada sesión diferentes elaboraciones por grupos, en las que no habrá un Líder, sino que todo el proceso productivo está definido, incluso el montaje del plato. Las funciones se sortearán y cada uno deberá hacer su parte.