

## ¡A LA MESA!

Alimentos, bebidas y buenas maneras en la mesa-- Everest 641 ALI  
Aprenda a doblar servilletas / Christian Metzeldard 642 MET apr  
El arte de recibir en casa v. 5 / Equipo Editorial CIL 641 ART  
Centros de mesa / Hammond 635 HAM cen  
Hacer y decorar velas / -- Susaeta 644 HAC  
El libro de los buenos modales / F. y R. Torralva 395 TOR lib  
El protocolo hoy / María Rosa Marchesi.

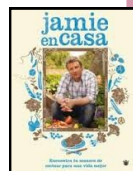
## INFORMACIÓN Y CONSEJOS

¿En efectivo o con tarjeta? / C. Torrecilla y J. Basté 64 TOR ene  
El animal que cocina / Eduardo Angulo 641 ANG ani  
Despilfarro : el escandalo ... / T. Stuart 338 STU des  
Diccionario de alimentación... / Ginés Vivancos 641 VIV dic  
Especias de semillas y cortezas / Norman, Jill 641 JIL esp  
Reinventores / Marta Fernández 658 FER rei  
Trucos y consejos de la cocina rápida ... / L. Camarena 641 CAM



## CON NOMBRE PROPIO

50 hamburguesas para hacer en casa / J. Pozuelo 641 POZ cin  
1069 recetas / Arguiñano, K 641 ARG mil  
La cocina de Carlos Herrera / Herrera, C. 641 HER coc  
En casa con Jamie / Oliver, J. 641 OLI enc  
Los fogones de José Andrés / Andrés, J. 641 AND fog  
Hecho en casa / Pau Arenós 641 ARE hec  
Masterchef / Cruz, J. 641 CRU mas  
Manual de aspirante a chef : todo lo que hay que saber para... 641 MAN  
Manual del aprendiz de cocinero -- Espasa Libros 641 MAS  
Las mejores recetas de Javier Arbizu / Arbizu Morante 641 ARB mej  
Mesa y mantel : nuevas recetas caseras / Chico, Florinda 641 CHI mes  
Sabores de siempre / Arguiñano, Karlos 641 ARG sab  
Torres en la cocina / Hermanos Torres 641 TOR coc



## LOS FRESCOS

El abc del huerto / Rosenn Le Page 634 LEP abc  
Cuaderno del huerto / Catherine Delvaux 635 DEL cua  
Cultivar alimentos en espacios reducidos / Lucy Halsall 635 HAS cul  
Cultive su propio huerto / Carol Klein 635 KLE cul  
Del huerto al puchero / Floren Domezain 635 DDM del  
El huerto / Fausto e Isa Gorini 635 GOR hue  
Huerto urbano para todos / Iván Vázquez Muñoz 635 VAZ hue



BIBLIOTECA MUNICIPAL "JUAN DE MENA"  
C/ San Francisco, 19 28180 Torrelaguna (Madrid)  
91.843.16.19 biblioteca@torrelaguna.es  
www.torrelaguna.es/biblioteca

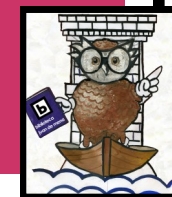


BIBLIOTECA  
"JUAN DE MENA"  
TORRELAGUNA

# ¡A comer!



La lectura es para el alma y la mente lo mismo que la comida para el cuerpo.

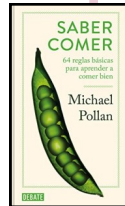
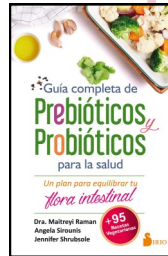


## Guía bibliográfica

Postres, comidas, platos especiales...  
¿Cocinar por necesidad o por placer?  
Ahora en tu Biblioteca, además de prácticas recetas te ofrecemos un montón de ideas para hacer de la cocina y del comer una saludable *costumbre*.

## NUTRICIÓN Y SALUD

Adictos a la comida basura / Michael Moss 613 MOS adi  
 Alimentos que curan / Jorge Pérez-Calvo 613 PER ali  
 Alergias e intolerancias alimentarias / Marta González Caballero 616 GON ale  
 Comer animales / Jonathan Safran Foer 613 FDE com  
 Comer o no comer / Antonio Ortí 612 ORT com  
 Comer para vencer al cáncer / Paula J. Fonseca 612 JIM com  
 Cómo comer mejor / James Wong 641 WDN com  
 Confieso que he comido / Manuel Toharia 612 TOH con  
 La curva de la infelicidad / G. Torres Luque 613 TOR cur  
 El detective en el supermercado / Michael Pollan 613 POL det  
 Dietética y nutrición :guía práctica para ... [CD-ROM]  
 Eliminar toxinas / Jennifer Harper 613 HAR eli  
 Enciclopedia de los alimentos y su poder curativo 3v/J. D. Pamplona 613 ENC  
 Entre el placer y la necesidad / F. García Olmedo 612 GAR ent  
 La enzima prodigiosa / Hiromi Shinya 612 SHI enz  
 El estudio de China / T. Colin Campbell 613 CAM est  
 Frutas / Karlos Arguñano 613 FRU  
 Los grupos sanguíneos y la alimentación / D'Adamo 612 DAD gru  
 Guía completa de prebióticos y probióticos ... /M. Raman 612 RAM gui  
 Guía practica de la alimentación / M. Bobillo 613 BOB gui  
 El libro de las vitaminas / Christina Scott-Moncrieff  
 Nutrición humana y dietoterapia / M. Arrazola Saniger 612 NUT  
 Otra manera de vivir / Jane Goodall 613 GOOD otr  
 Que tus alimentos sean tu medicina / F. Hernández Ramos  
 Saber comer / Michael Pollan 612 POL sab  
 La salud está en su despensa / Magdalena Mejías y Armando Aflallo 613 MEJ sal  
 El secreto de la buena digestión /Ángela Quintas 612 QUI sec  
 Súper nutrientes : guía práctica / Lyndel Costain. 613 COS sup



## COCINA SANA

101 recetas vegetarianas / Orlando Murrin 641 MUR cie  
 500 recetas sin / Beckerman, Carol 641 BEC qui  
 ¡A la plancha! / Julie Daure 641 DAU ala  
 Cocina ayurvédica / Manjula Balakrishnan 641 BAL coc  
 Cocina de la salud / texto por Anne D. Ager 641 AGE coc  
 Cocina fácil y sana en menos de 30 minutos 641 CDC  
 Cocina vegana mediterránea /Kohan, Laura 641 KOH coc  
 Cocina vegetariana. -- Blume 641 CDC  
 Cocina vegetariana / Academia de la Cocina Española 641 ACA  
 Cocina vegetariana / Lalita Ahmed Cocina vegetariana 641 AHM coc  
 La cocina vegetariana clásica / Elliot, Rose 641 ELL coc  
 La cocina vegetariana de Hare Krisna / Adiraja Casa 641 DAS coc  
 Coma pescado y viva mejor / Anne M. Fletcher 641 FLE com  
 Platos sanos de diario para cocinar ... / C. Galiano 641 GAL pla  
 Las verduras de muchas maneras / Karin Leiz 641 LEI ver



## RECETARIOS

101 delicias de temporada / Lulu Grimes 641 GRI cie  
 101 sabrosos platos únicos / Jeni Wright 641 WRI cie  
 Las 1000 mejores recetas de cocina --Thema 641 MIL  
 A la mesa en 20 minutos / Marco Sabatini 641 SAB ala  
 Carnes-- Océano 641 CAR  
 Carpaccios y tartars / Marie-Victoire Garcia 641 GAR car  
 La cocina de siempre, al día : 50 recetas -- Edicions 62 641 COC  
 Cocina de las carnes / texto por Maureen McCall 641 MAC coc  
 Cocina familiar / Maurenn Mccall 641 MAC coc  
 Cocina sencilla con microondas: 155 recetas... 641 COC  
 Cocinar para 2 / Belén Otero 641 OTE coc  
 Delicias culinarias con nombre sorprendente / José A. Fidalgo 641 FID del  
 Entradas y pastas-- Océano 641 ENT  
 La gran cocina paso a paso-- Océano 641 GRA  
 Libro de apuntes de guisos y dulces / M. R. Calvillo 641 CAL lib  
 El libro de los menús /Ortega, Inés 641 ORT lib  
 El libro de oro de los guisos caseros -- Alba 641 LIB  
 Un menú para cada día -- Rueda 641 MEN  
 Menús para todos / Lola Camarena Alonso 641 CAM men  
 La nueva cocina de hoy -- Cultural 641 NUE nue  
 El pan : alimento universal, sano y completo. -- Euhasa, 641 PAN  
 Pan hecho en casa / Nathalie Nagy-Kochmann 641 NAG pan  
 Pasta : grandes clásicos fríos y calientes / Hensley, N. 641 HEN pas  
 Pescados y mariscos y aves-- Océano 641 PES  
 Pinchos & Sandwiches : mi cocina. Madame figaro & ¡Hola! 641 PIN  
 Recetas prácticas para todos los días/ Iñaki Oyarbide 641 OYA rec  
 Los secretos del microondas / Irizar, Luis 641 IRI sec



## EL PESO JUSTO

Adelgaza en 30 días con la dieta visual / Howard M. Shapiro 613 SHA ade  
 La dieta 5:2 : recetas de 100, 200 y 300 calorías / Angela Dowden 613 DOW die  
 La dieta ecológica / Frances Moore Lappé 614 MOR die  
 Dietética / Christine Craplet  
 ¡En forma! / Margit Rüdiger 613 RUD enf  
 Guía para adelgazar ¡sin sacrificar! / M. del Mar del Ser 613 SER gui  
 No consigo adelgazar / Pierre Dukan 613 DUK noc  
 Nutrición saludable y dietas de adelgazamiento / G Russolillo 613 RUS nut  
 Las recetas de Adelgaza para siempre / Á. Quintas 641 QUI rec  
 ¡Renúevate! / Kathrin Klemp, Christina Niemann 613 KLE ren  
 La revolución de los 22 días / Marco Borge 613 BOR rev



## LOS DULCES

160 desayunos para empezar el día / Jesús Llona 641 LLO cie  
 El chocolate / edición, Yago Barja 641 CHO  
 Chocolates / Denise Jarret-Macauley 641 JAR cho  
 La churrería / / Matilde Cuevas de la Cruz 641 CUE chu  
 Dulce Navidad : tartas, cupcakes / Benavente, Eva 641 BEN dul  
 Pasión por las cupcakes / Hernández, Lara 641 HER pas  
 Pudings y postres / Denise Jarrett-Macauley 641 MAC pud  
 Repostería-- Océano 641 REP  
 Tartas para niños / Annie Rigg 641 RIG tar

## EL MARIDAJE



Los 1000 mejores vinos del mundo / A. Martín 641 MAR mil  
 Cómo entender de vinos. -- Susaeta, 641 COM  
 Curso de vinos españoles / Martínez Llopis 641 MAR cur  
 Días de vino-- 8 DVD  
 Guía de cócteles / Gino Marcialis 641 MAR gui  
 El libro de los cócteles / Helen Spence 641 SPE lib  
 Manual de los vinos de España / Plasencia, Pedro 641 PLA man  
 Los nuevos tintos españoles / Wiesenthal, M. 641 WIE nue  
 Rioja : vinos de leyenda / Proensa, Andrés 641 PRO rio  
 El vino, de la cepa a la copa /Mijares, M. Isabel 641 MIJ vin  
 Vinos naturales en España / Gómez Pallarès, Joan 641 GOM vin

## ESPECIALIDADES

500 recetas de sushi / Bennet, Caroline 641 BEN qui  
 Alimentos del mundo / Teubner, Christian 641 TEU ali  
 El arte de la cocina española / Rios, Alici 641 RIO art  
 Cataluña / Miguel Sen 641 SEN cat  
 Cocina china / Lalita Ahmed 641 AHM coc  
 Cocina española / Blanca Serrano 641 SER coc  
 La cocina del mestizaje / M.Vázquez Montalbán 641 VAZ coc  
 La cocina hispano-árabe... / Dr. J. Aguilera Pleguezuelo 641 AGU coc  
 Cocina tradicional española / M. Martínez Llopis 641 MAR coc  
 La gastronomía en la CAM / Academia Madrileña 641 GAS tom  
 El libro de la cocina iberoamericana / Carmen Zarzalejos 641 ZAR lib  
 Ollas, sartenes y fogones del Quijote / Gloria Sanjuán 641 SAN oll  
 Parada y fonda para el peregrino / María Zarzalejos 641 ZAR par  
 Persiana : recetas de Oriente Próximo.../ Ghayour, Sabrin 641 GHA per  
 Los sabores de la diversidad / Martina Charaf 641 CHA sab  
 Sushi, sashimi, yakitori : y 60 recetas básicas... / Jo.Vassallo 641 VAS sus

