



Workshop

"papás na cozinha divertida"

Turma (quarta-feira)

8/05

15/05

22/05

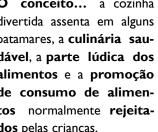
29/05

De Maio

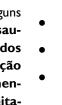
Horário: 19h-21h

O conceito... a cozinha divertida assenta em alguns patamares, a culinária saudável, a parte lúdica dos alimentos e a promoção de consumo de alimentos normalmente rejeitados pelas crianças.

O objetivo é envolver os membros da família na preparação bem como tornar a refeição num momento de partilha.



Será o fim das "birras à mesa"



Como funciona o curso

- O curso terá 4 sessões de 2 horas cada sessão;
- As sessões funcionarão à quarta (às 19h)
- Cada curso está limitado a 15 inscrições por turma e apenas funcionará com um mínimo de 10 formandos (ficha de inscrição em anexo);
- O curso terá um custo 20 euros que incluem:
 - certificado de participação;
 - avental e touca;
 - degustação dos pratos preparados.



Local de formação: Patronato de São Sebastião



Sessões

la sessão - teórica

Como ir às compras e preparar a minha despensa para cozinhar de forma saudável e divertida.

A teoria por trás da prática.

2ª sessão - prática

Sopas simples, práticas, saborosas e saudáveis...

Frutas como apresentar e servir para levar alegria para a mesa.

3ª sessão - prática

Pratos tradicionais divertidos, com legumes escondidos



4ª sessão - prática

Batidos, bolachas, gelados e doces saudáveis e divertidos.



Workshop "papás na cozinha divertida"



Dados do formando
Nome:
Idade:
Nome/Idade do filho que frequenta a Creche/Jardim de infância
Contacto para confirmação da inscrição:
Já fez alguma formação de cozinha:
Gosta de cozinhar?
Costuma fazer compras e cozinhar em casa?
É a pessoa responsável pelo planeamento das refeições em casa

Nota: uma vez que o curso implica compra de géneros alimentares, o pagamento deverá ser feito no ato da inscrição, mediante a entrega deste boletim. A inscrição deverá ser feita até à semana anterior à realização do curso.

Como funciona o curso

- O curso terá 4 sessões de 2 horas cada sessão;
- As sessões funcionarão à quarta (às 19h);
- Cada curso está limitado a 15 inscrições por turma e apenas funcionará com um mínimo de 10 formandos (ficha de inscrição em anexo);
- O curso terá um custo 20 euros que incluem:
 - certificado de participação;
 - avental e touca;
 - degustação dos pratos preparados.