



Patronato de
S. Sebastião



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”**



Sessões

1ª 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.



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



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

Costuma transportar refeições "Levar lancheira"? _____

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.