

# WORKSHOP - COZINHA SAUDÁVEL (MEDITERRÂNICA)

Carga Horária: 4 horas  
Horário: 16h às 20h  
Data de Início: 29/09/2018

Local de Realização: Leiria  
Financiamento: Não  
Data de Fim: 29/09/2018

## DESTINATÁRIOS

Todos os interessados em aprender a cozinhar de forma mais saudável e económica;

## OBJECTIVOS GERAIS

Desenvolver noções de cozinha mediterrânica;  
Confeccionar comida mediterrânica;  
Confeccionar sopas, cremes e caldos de forma saudável e económica;  
Confeccionar saladas;  
Confeccionar peixe de forma saudável e económica;  
Confeccionar carne de forma saudável e económica;  
Confeccionar vegetarianas de forma saudável e económica;

## REQUISITOS DE ACESSO

–

## PLANO CURRICULAR

### A cozinha mediterrânica

Principais noções  
Caraterísticas Práticas

### Sopas

Cremes  
Caldos  
Sopas Prática

### Saladas

### Grelhados vs assados

### Confeções de peixe

### Confeções de carne

### Confeções de vegetarianas

### Degustação dos pratos confeccionados

## METODOLOGIAS

\*Todos os temas estão interligados e são abordados em simultâneo com a confeção dos pratos

## FORMADORES

Chef Nuno Pereira detentor do Restaurante O Manjar dos Sabores em Leiria.

## OBSERVAÇÕES

Valor: 35Euros

## REGALIAS

Certificado;  
Degustação dos pratos;