



Workshop de Culinária vegetariana

Sábado de manhã, na FCNAUP

Calendarização:

08 de julho (10-13h) de 2017.

Destinatários: Comunidade em geral.

Objetivos: cozinhar pratos vegetarianos de forma saudável.

Espera-se que no final do curso os participantes:

- Se familiarizem com as principais recomendações para uma alimentação vegetariana saudável;
- Conheçam e apliquem técnicas de culinária saudável, aplicadas a diferentes métodos culinários;
- Elaborem refeições vegetarianas equilibradas e de execução rápida e fácil.

Conteúdos:

1. Recomendações alimentares e nutricionais para vegetarianos;
2. Técnicas de culinária saudável e sua aplicação na elaboração de receitas vegetarianas saudáveis e nutricionalmente equilibradas.

Programa:

10h-10h40 - Exposição teórica sobre **Recomendações alimentares e nutricionais para vegetarianos**, por Márcia Gonçalves (estudante estagiária da FCNAUP).

10h40-11h - Exposição teórica sobre **Alimentação vegetariana, morbidade e mortalidade**, Patrícia Padrão (Professora auxiliar na FCNAUP).

11h-13h - Workshops de elaboração de receitas vegetarianas nutricionalmente equilibradas, orientadas por Márcia Gonçalves e Patrícia Padrão

Carga Horária: 3 horas de contacto.

Coordenadora: Patrícia Padrão (Professora auxiliar na FCNAUP).

Certificado:

A atribuição de frequência exige a participação num mínimo de 75% do total de horas de contacto. O certificado de frequência deverá ser solicitado no final do curso e está sujeito a um emolumento no valor de 5 euros (regulamento da Universidade do Porto).

Preço: 35 €. Desconto de 10% (estudantes, alumni e funcionários da U.PORTO), 15% (alumni FCNAUP), 20% (estudante FCNAUP) e 5% (sócio APN). Acrescem 2 euros de seguro escolar (exceto para atuais estudantes da U.PORTO).

Inscrições/informações: educacaocontinua@fcna.up.pt