



**Disciplina:** Culinária

**Horário:** quarta-feira, das 12:00 às 13:00

**Professora:** Sandra Carvalho

**Programa das aulas:**

As aulas são organizadas de forma simples, de forma a melhorar a cada dia as suas capacidades na cozinha, de forma a torna-lo um grande cozinheiro amador. Vamos ensinar a fazer e explicar a ciência da culinária e os benefícios dos alimentos. Temos aulas práticas com apoio de vídeos, receitas mês a mês, onde cruzamos conhecimentos técnicos com o gosto pela cozinha, sensibilizando-nos para a necessidade de sabermos mais sobre o que comemos – desde a origem e produção dos alimentos às suas propriedades, passando pelas épocas do ano em que os devemos consumir com maior regularidade.

- Introdução à Culinária
- Receitas Mês a Mês com menus completos com alimentos sazonais e sua importância na alimentação
- Regras e conselhos de higiene na cozinha
- Refrigerar, congelar e descongelar alimentos
- Atitudes para economizar com alimentação
- Comer bem com receitas práticas
- Dicas e Truques
- Regras para uma alimentação inteligente
- Dieta Mediterrânica
- Receitas cozinhar sem desperdiçar
- Marmitas Saudáveis