



## Curso de Formação

# COZINHA BIOVEGETARIANA

### Apresentação:

Pelo crescente interesse e procura por modos de vida mais sustentáveis e ecológicos, a In Loco propõe a realização de um curso de formação teórico-prático de Cozinha Biovegetariana saudável, intuitiva e criativa. O curso está estruturado em 4 módulos independentes:

- 1 - Primeiros passos na Alimentação Vegetariana – 10 Dezembro 2011;
- 2 - O seitan - como se faz, como se usa – 14 de Janeiro de 2012;
- 3 - Da soja ao queijo (tofu) - utilizações culinárias – 11 de Fevereiro de 2012;
- 4 - Alimentação crudívora - leites vegetais, sumos e rebentos - composição de refeições saudáveis e completas – 10 de Março de 2012.

### Local e Horário:

Associação In Loco, São Brás de Alportel | 9h00 às 17h00

### Formadora:

Francisca Viegas (Quita).

### Condições de participação:

Inscrição por módulo – 30,00 €

Inscrição nos quatro módulos – 100,00 €

Em todos os módulos a organização assegura o almoço e o lanche.

### Inscrições e informações:

Disponíveis no site [www.in-loco.pt](http://www.in-loco.pt) (Pode consultar os conteúdos de cada módulo).

Para mais informações contacte a Associação In Loco através do telefone 289 840 860 ou do e-mail [formacao@in-loco.pt](mailto:formacao@in-loco.pt)