



Ciclo de Workshops
"Pequenos
Cozinheiros"



11 de Maio
Carne



Lacinhos coloridos
Espetada lagarta com ratinhos

18 de Maio
Pescado



Caracol de douradinhos
Filetes de salmão em papelote

1 de Junho
Dias de Festa



Pizzas
Cupcakes de baunilha

8 de Junho
Ovos



Salada Primavera
Flor com ovos mexidos

INSCREVA-SE !!!



FORMAÇÃO

Ciclo Workshops
"Pequenos
cozinheiros"

Venha aprender receitas
fáceis e saudáveis para a
sua família....



Ciclo de Workshops "Pequenos Cozinheiros"

Publico Alvo:

- Associados ACB
- Encarregados Educação (Utentes ACB)

Formador: Dr.ª Alexandra Lima (Nutricionista)

Local da Formação : Cantina da sede da ACB

Horário: Das 18h00 às 19h30

Nr.º de participantes/acção: 12 Formandos + acompanhante*

Custo/ acção: 5,00€ /Acção/ Participante (Pago no momento da inscrição)

Datas: Várias de acordo com o tema

Data limite de inscrição: Até 5 dias antes data realização do workshop

Local entrega inscrição: Sede da ACB (Rececionista)

Critérios de selecção:

- Data entrega da inscrição
- Dado tratar-se de acções destinadas a pessoas com filhos, será dada prioridade a todos os pais associados e aos encarregados de educação cujos filhos frequentem as valências de JI e CATL da ACB

* Para cada acção de formação é permitida a presença de uma criança a acompanhar cada adulto participante;

Venha aprender a ser o chef preferido dos seus filhos.....



27 Abril

Pequenos Almoços e lanches saudáveis



Cocktail de Frutas

Iogurte com frutos silvestres

Triângulos de sanduiches

4 Maio

Legumes



Sumo natural de cenoura

Sopa de letras

Espetada de tomate, mozzarella e manjerição

Nr.º Sócio _____

Nome _____

Morada: _____

_____ - _____

Contacto : _____

Data : ____/____/____

Indique que workshop(s) pretende participar:

- 27 Abril " Pequenos Almoços e Lanches Saudáveis"
- 4 Maio " Legumes"
- 11 Maio " Carne"
- 18 Maio " Pescado"
- 1 Junho " Dias de Festa"
- 8 Junho "Ovos"

Tem filhos?

Sim Não

Frequentam as valências ACB?

Sim Não

Acção	Idade	Nome

Indique por favor o nome e idade do acompanhante:

(A preencher pela ACB)

Valor total recebido _____,00 €

A recortar pelo picotado e entregar na sede ACB devidamente preenchido.