

A COZINHA VERDE WORKSHOPS



# MARMITAS PARA TODOS OS DIAS | VEGAN

[WWW.VEGANEM15DIAS.PT /](http://WWW.VEGANEM15DIAS.PT/) @ACOZINHAVERDE



## OS DETALHES

DATA: 12 Outubro 2019, das 11h00-14h30

LOCAL: Showroom teka – Alameda dos Oceanos  
41 Parque das Nações Lisboa

VALOR WORKSHOP (inclui almoço):

1 pessoa: 40€

2 pessoas: 35€

PACK WORKSHOP + 1 LIVRO: 50€

*Nota: PVP Livro = 17,69€*

ACOZINHAVERDE@GMAIL.COM / +911 900 522



## PROGRAMA

- ABERTURA do workshop/introdução teórica
- COZINHAR 5 marmitas vegan
- Abordagem teórica aos principais alimentos, nutrientes e substituições nas receitas
- DICAS úteis para o dia a dia
- ALMOÇO, conversa e esclarecimento de dúvidas

INCLUI: Almoço, workbook, oferta de participação e 1 marmitta para levar para casa



## INSCRIÇÕES

Participação confirmada após pagamento (por transferência bancária ou MBWAY) e envio do comprovativo.

Para cancelamentos nos 3 dias que antecedem o evento, não são efetuados reembolsos.

Caso o workshop seja cancelado pelo promotor, o valor de inscrição será devolvido na totalidade.