



# MARMITAS PARA TODOS OS DIAS

Neste workshop prático de cozinha vegan vai aprender a preparar marmitas saudáveis e deliciosas para os 5 dias da semana!

# HEALTHY AND VEGAN FOOD A COZINHA VERDE



## OS DETALHES

DATA: 18 de Maio 2019, das 11h00-14h30

LOCAL: Showroom teka - Alameda dos Oceanos

41 Parque das Nações, Lisboa

PREÇO WORKSHOP: 40€

PREÇO WORKSHOP + LIVRO: 55€



## SINOPSE

Neste workshop *hands-on* os participantes vão confeccionar em grupo 5 marmitas saudáveis e 100% vegetais, com a orientação dos formadores. Podem contar com muitas dicas, informações nutricionais e conselhos. Inclui almoço no final.



## O PROGRAMA

### BOAS-VINDAS E APRESENTAÇÃO

Abertura do workshop com a fundadora da "A Cozinha Verde"

### PRÁTICA NA COZINHA

- Divisão em grupos de trabalho
- Apresentação e explicação do menu: 5 receitas de almoços para levar
- Confeção das receitas com orientação dos formadores



## DICAS & INFORMAÇÕES

- Aprender a planear os almoços da semana
- Técnicas e dicas para poupar tempo na cozinha
- Aprender a preparar refeições vegetarianas nutricionalmente equilibradas

## REFEIÇÃO & CONVERSA

- Almoço
- Esclarecimento de dúvidas

## INCLUI

- Workbook com as receitas
- Material necessário
- Oferta de participação
- Almoço
- 1 Marmita à escolha para levar para casa



# HEALTHY AND VEGAN FOOD A COZINHA VERDE



Sê a mudança que queres ver no Mundo.

MAHATMA GANDHI

## NOTA



Participação sujeita a verificação de disponibilidade e confirmada após pagamento por transferência bancária e envio do comprovativo. 50% do valor corresponde à reserva do lugar, não podendo ser restituído em caso de desistência nos 3 dias que antecedem a data do evento. Nestes casos, o valor remanescente fica disponível como crédito para utilizar num próximo workshop, válido por 3 meses. Para desistências no próprio dia, não é feito qualquer reembolso do valor pago.