

## CURS DE CUINA VEGETARIANA



**HORARI:**

Dijous de 19.30 a 21 h  
Divendres 19 a 20.30 h

**PROFESSOR:**

Joan Andreu

**ESPAI:**

Sala III

**QUOTA:**

44.02 €

**PLUS DE MATERIAL:**

23.08 €

**CALENDARI:**

Dijous

23 set	30 set	7 oct	14 oct	21 oct	28 oct	4 nov	25 nov	2 des
-----------	-----------	----------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------	----------

Divendres

1 oct	8 oct	15 oct	22 oct	29 oct	5 nov	26 nov	3 des	10 des
----------	----------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------	----------	-----------

**DURADA DEL CURS:** 13.5 h

**DESCRIPCIÓ DEL CURS:**

A través del curs es vol transmetre una forma sana d'el.laborar els aliments de saber quins són els més adients pel nostre organisme, de tenir un criteri i una ampla gamma de recursos.

Els principals objectius son:

- Alimentar-se sa i equilibrat

- Aprendre a seleccionar i cuinar el nostre menjar diari per tractar que el nostre cos es trobi dins de l'equilibri necessari
- Aprendre a distingir els aliments Ying i Yang
- Cuinar amb cereals integrals
- Cuinar amb algues
- Conèixer els condiments i amanits de la cuina natural