

# WORKSHOP DE CULINÁRIA VEGETARIANA

27 DE ABRIL 2018  
(17H00-20H00)



**Destinatários:** Comunidade FEUP.

**Objetivos:** cozinhar pratos vegetarianos de forma saudável.

Espera-se que no final do curso os participantes:

- Se familiarizem com as principais recomendações para uma alimentação vegetariana saudável;
- Conheçam e apliquem técnicas de culinária saudável, aplicadas a diferentes métodos culinários;
- Elaborem refeições vegetarianas equilibradas e de execução rápida e fácil.

## **Conteúdos**

1. Recomendações alimentares e nutricionais para vegetarianos;
2. Técnicas de culinária saudável e sua aplicação na elaboração de receitas vegetarianas saudáveis e nutricionalmente equilibradas.

## **Programa do Curso**

17h-17h30 - Exposição teórica sobre Recomendações alimentares e nutricionais para vegetarianos, por Márcia Gonçalves (licenciada em Ciências da Nutrição).

17h30-17h45 - Exposição teórica sobre Alimentação vegetariana, morbidade e mortalidade, Patrícia Padrão (Professora auxiliar na FCNAUP).

17h45-20h - Workshops de elaboração de receitas vegetarianas nutricionalmente equilibradas, orientadas por Márcia Gonçalves e Patrícia Padrão

**Carga horária:** 3 horas de contacto.

**Coordenadora:** Patrícia Padrão (Professora auxiliar na FCNAUP).

A atribuição de frequência exige a participação num mínimo de 75% do total de horas de contacto.

O certificado de frequência deverá ser solicitado no final do curso e está sujeito a um emolumento no valor de 5 euros (regulamento da Universidade do Porto).

Preço: 35 €.

Desconto de 10% (estudantes, alumni e funcionários da U.PORTO), 15% (alumni FCNAUP), 20% (estudante FCNAUP) e 5% (sócio APN).

Acrescem 2 euros de seguro escolar (exceto para atuais estudantes da U.PORTO).

Inscrições/informações: [educacaocontinua@fcna.up.pt](mailto:educacaocontinua@fcna.up.pt)

