



Programma dei corsi

2018 – 2019

CUOCO OLISTICO - I ANNO

Professione Cuoco

MODULO A Corso teorico (4 giornate) con Martin Halsey e Marco Bo* ore 10:00 - 17:00	SCIENZA E NUTRIZIONE I *: DOM 7/10/2018 SCIENZA E NUTRIZIONE II *: DOM 21/10/2018 ENERGIA DEL CIBO I : DOM 11/11/2018 oppure SAB 19/01/2019 ENERGIA DEL CIBO II: DOM 25/11/2018 oppure DOM 20/01/2019
MODULO B Corso base di cucina ⇒ In 2 giornate (ore 10:00 - 15:30) ⇒ In 5 mattinate (ore 9.30 - 12.30) ⇒ In 5 serate (ore 19.15 - 22.00)	<i>Le sessioni si ripetono durante l'anno</i> IN DUE GIORNATE: SAB 29 e DOM 30/09/2018 SAB 19 e DOM 20/1/2019 IN 5 MATTINATE: LUN 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11/2018 IN 5 SERATE: MAR 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12/2018
MODULO C Approfondimento (16 giornate) ore 10:00 - 15:30	ALGHE E TOFU: DOM 3/02/2019 oppure DOM 28/04/2019 BUFFET DI NATALE: SAB 15/12/2018 oppure DOM 16/12/2018 BUFFET DI PASQUA: SAB 6/04/2019 oppure DOM 7/04/2019 COLAZIONI E DOLCI A CUCCHIAIO: DOM 14/10/2018 oppure DOM 16/06/2019 CUCINA PER BAMBINI I: (prima infanzia e svezzamento fino a 3 anni): DOM 27/01/2019 oppure SAB 1/06/2019 CUCINA PER BAMBINI II: (scuola primaria, mensa, merende fino 12 a anni): SAB 9/02/2019 oppure DOM 30/06/2019 DESSERT AL FORNO: DOM 18/11/2018 oppure DOM 9/06/2019 DIMAGRIRE, SCIOLIERE LE STAGNAZIONI: DOM 13/1/2019 oppure DOM 23/06/2019 FRITTURA E TEMPURA: DOM 9/12/2018 oppure DOM 14/04/2019 LE VERDURE FERMENTATE: SAB 24/11/2018 oppure DOM 3/03/2019 LABORATORIO IN CASA: SAB 2/02/2019 oppure DOM 12/05/2019 PANE, PIZZA E FOCACCE I: SAB 1/12/2018 oppure SAB 4/05/2019 PANE, PIZZA E FOCACCE II: DOM 2/12/2018 oppure DOM 5/05/2019 PAUSA PRANZO, PIC NIC E MERENDE: SAB 9/03/2018 oppure SAB 22/06/2019 PIATTI SENZA GLUTINE E RAFFORZARE LA DIGESTIONE: SAB 6/10/2018 oppure DOM 19/05/2019 SEITAN E TEMPEH: SAB 27/10/2018 oppure DOM 17/02/2019
ESAME FINALE	ESAME DI CUOCO: 7/07/2019 <i>Concordare con la segreteria una preferenza di orario</i>

Tutti i corsi possono essere frequentati in qualsiasi ordine e sono aperti a tutti. È richiesta l'iscrizione alla scuola. Alcuni corsi con maggior affluenza vengono ripetuti durante l'anno. I posti per i corsi di cucina sono limitati a 27 partecipanti. **Le iscrizioni si effettuano on line www.lasanagola.com**

Scuola di cucina e terapia alimentare riconosciuta dalla **Regione Lombardia** n. di iscr. 742 del 19/12/2012. Accreditata all'elenco nazionale **S.I.A.F.** per l'inserimento dei propri studenti nei registri di attestazione professionale degli Operatori Olistici (Codice SC 210/15).