



Programma dei corsi

2018 – 2019

CUOCO OLISTICO - I ANNO

Professione Cuoco

MODULO A Corso teorico (4 giornate) con Martin Halsey ore 10:00 - 17:00	SCIENZA E NUTRIZIONE I : DOM 24/3/2019 SCIENZA E NUTRIZIONE II : DOM 30/3/2018 ENERGIA DEL CIBO I : MER 10/7/2019 ENERGIA DEL CIBO II: GIO 11/07/2019
MODULO B Corso base di cucina <ul style="list-style-type: none">In 2 giornate (ore 10:00 - 15:30)In 5 serate (ore 19.15 - 22.00) * ORE 10:00 – 13:00	IN DUE GIORNATE: SAB 4/5/2019 DOM 5/5/2019 IN 5 SERATE: 8/7, 9/7, 10/7, 11/7, 12/7*
MODULO C Approfondimento (16 giornate) *ore 10:00 - 15:30	<ul style="list-style-type: none">• ALGHE E TOFU: DOM 28/04/2019 *• BUFFET DI NATALE: MAR 16/7/2019 ore 10:00 – 14:30• BUFFET DI PASQUA: SAB 6/04/2019 oppure DOM 7/04/2019*• COLAZIONI E DOLCI A CUCCHIAIO: DOM 16/06/2019*• CUCINA PER BAMBINI I: (prima infanzia e svezzamento fino a 3 anni): SAB 1/06/2019*• CUCINA PER BAMBINI II: (scuola primaria, mensa, merende fino 12 a anni): DOM 30/06/2019*• DESSERT AL FORNO: DOM 9/06/2019*• DIMAGRIRE, SCIOGLIERE LE STAGNAZIONI: DOM 23/06/2019*• FRITTURA E TEMPURA: DOM 14/04/2019*• LE VERDURE FERMENTATE: SAB 23/7/2019 ore 10:00 – 14:30• LABORATORIO IN CASA: DOM 12/05/2019*• PANE, PIZZA E FOCACCE I: MER 24/7/2019 ore 10:00 – 14:30• PANE, PIZZA E FOCACCE II: MER 24/7/2019 ore 17:30 – 22:00• PAUSAPRANZO, PIC NIC E MERENDE: SAB 22/06/2019*• PIATTI SENZA GLUTINE E RAFFORZARE LA DIGESTIONE: DOM 19/05/2019*• SEITAN E TEMPEH: LUN 15/7/2019 ore 17:30 – 22:00
ESAME FINALE	ESAME DI CUOCO: 7/07/2019 Concordare con la segreteria una preferenza di orario

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 SC210/15).