



## Programma dei corsi

2019 – 2020

# CUOCO OLISTICO - I ANNO

## Professione Cuoco

<b>MODULO A</b> <b>Corso teorico (4 giornate)</b> con Martin Halsey ore 10:00 - 17:00	<b>SCIENZA E NUTRIZIONE I</b> : DOM 13/10/2019 <b>SCIENZA E NUTRIZIONE II</b> : DOM 20/10/2019 <b>ENERGIA DEL CIBO I</b> : DOM 17/11/2019 <b>ENERGIA DEL CIBO II</b> : DOM 24/11/2019
<b>MODULO B</b> <b>Corso base di cucina</b> ⇒ <i>In 2 giornate (ore 10:00 - 15:30)</i> ⇒ <i>In 5 mattinate (ore 9.30 - 12.30)</i> ⇒ <i>In 5 serate (ore 19.15 - 22.00)</i>	<b>IN DUE GIORNATE</b> : SAB 21 e DOM 22/09/2019 <b>IN 5 MATTINATE</b> : LUN 4+11+18+25/11 +2/12/2019 <b>IN 5 SERATE</b> : MAR 3+10+17+24+31 marzo 2020
<b>MODULO C</b> <b>Approfondimento (16 giornate)</b> ore 10:00 - 15:30	<b>ALGHE E TOFU</b> : DOM 9/02/2020 <b>AUTOPRODUZIONE</b> : (Seitan, tofu, tempeh e altro) DOM 16/2/2020 <b>BUFFET DI NATALE</b> : SAB 30/11/2019 <b>BUFFET DI PASQUA</b> : DOM 5/04/2020 <b>COLAZIONI E DOLCI A CUCCHIAIO</b> : DOM 27/10/2019 <b>CUCINA PER BAMBINI I</b> : (prima infanzia e svezzamento fino a 3 anni): DOM 2/02/2020 <b>CUCINA PER BAMBINI II</b> : (scuola primaria, mensa, merende fino 12 a anni): DOM 1/03/2020 <b>DESSERT AL FORNO</b> : DOM 1/12/2019 <b>FRIGGERE IN MODO SALUTARE</b> : DOM 19/04/2020 <b>LE VERDURE FERMENTATE</b> : DOM 8/12/2019 <b>LE PROTEINE VEGETALI: SEITAN E TEMPEH</b> : DOM 10/11/2019 <b>PANE, PIZZA E FOCACCE I</b> : SAB 14/12/2019 <b>PANE, PIZZA E FOCACCE II</b> : DOM 15/12/2019 <b>PAUSA PRANZO, PIC NIC E MERENDE</b> : DOM 29/03/2020 <b>PIATTI DIMAGRANTI</b> : DOM 12/01/2020 <b>PIATTI SENZA GLUTINE</b> : DOM 3/11/2019
<b>ESAME FINALE</b>	<b>ESAME DI CUOCO</b> : 5/07/2020 <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](http://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).