



## 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	SCIENZA E NUTRIZIONE I : DOM 13/10/2019 SCIENZA E NUTRIZIONE II : DOM 20/10/2019 ENERGIA DEL CIBO I : DOM 17/11/2019 ENERGIA DEL CIBO II: DOM 24/11/2019
<b>MODULO B</b> <b>Corso base di cucina</b> ⇒ In 2 giornate (ore 10:00 - 15:30) ⇒ In 5 mattinate (ore 9.30 - 12.30) ⇒ In 5 serate (ore 19.15 - 22.00)	IN DUE GIORNATE: SAB 18 e DOM 19/01/2020 IN 5 MATTINATE: LUN 4+11+18+25/11 +2/12/2019 IN 5 SERATE: MAR 3+10+17+24+31 marzo 2020
<b>MODULO C</b> <b>Approfondimento (16 giornate)</b> ore 10:00 - 15:30	ALGHE E TOFU: DOM 17/05/2020 AUTOPRODUZIONE: (Seitan, tofu, tempeh e altro) DOM 16/2/2020 BUFFET DI NATALE: SAB 30/11/2019 BUFFET DI PASQUA: DOM 5/04/2020  COLAZIONI E DOLCI A CUCCHIAIO: DOM 27/10/2019 CUCINA PER BAMBINI I: (prima infanzia e svezzamento fino a 3 anni): DOM 2/02/2020 CUCINA PER BAMBINI II: (scuola primaria, mensa, merende fino 12 a anni): DOM 1/03/2020  DESSERT AL FORNO: DOM 1/12/2019 FRIGGERE IN MODO SALUTARE: DOM 19/04/2020 LE VERDURE FERMENTATE: DOM 8/12/2019 LE PROTEINE VEGETALI: SEITAN E TEMPEH: DOM 10/11/2019 PANE, PIZZA E FOCACCE I: SAB 14/12/2019 PANE, PIZZA E FOCACCE II: DOM 15/12/2019  PAUSA PRANZO, PIC NIC E MERENDE: DOM 24/05/2020 PIATTI DIMAGRANTI: DOM 12/01/2020 PIATTI SENZA GLUTINE: DOM 3/11/2019
<b>ESAME FINALE</b>	<b>ESAME DI CUOCO: 5/07/2020</b> 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](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).