

**I buoni sani,  
sani buoni!**  
di  
Laura Castoldi

*La Sana Gola*

# **CORSI DI CUCINA**

## **OTTOBRE - DICEMBRE 2024**

**CORSO BASE - WEEKEND**  
(La Sana Gola)

05-06 ottobre

**CORSO BASE**  
(La Sana Gola)

1-8-15-22-29 ottobre

**WEEKEND CON MARTIN**  
(La Sana Gola)

19-20 ottobre

**ZUCCA**  
(fuori menù)

05 novembre

**COLAZIONI E DOLCI AL  
CUCCHIAIO** (La Sana Gola)

09 novembre

**PROTEINE VEGETALI: SEITAN  
E TEMPEH** (La Sana Gola)

17 novembre

**ZUPPE, MINESTRE,  
VELLUTATE** (fuori menù)

26 novembre

**PRANZO DI NATALE**  
(La Sana Gola)

01 dicembre

**LEGUMI**  
(fuori menù)

03 dicembre

**FORMAGGI NON FORMAGGI**  
(fuori menù)

10 dicembre

**TORTE E BISCOTTI**  
(La Sana Gola)

14 dicembre

Orari corsi infrasettimanali

19:00/21:30-22:00, weekend 10:00-15:30



**I buoni sani,  
sani buoni!**  
di  
Laura Castoldi



*La Sana Gola*

# **CORSI DI CUCINA**

## **GENNAIO - GIUGNO 2025**

**CORSO BASE - WEEKEND**  
**(La Sana Gola)**

18-19 gennaio

**WEEKEND CON MARTIN**  
**(La Sana Gola)**

25-26 gennaio

**VERDURE FERMENTATE**  
**(La Sana Gola)**

1° febbraio

**FRIGGERE IN MODO**  
**EQUILIBRATO**  
**(La Sana Gola)**

02 febbraio

**PASTA FRESCA**  
**(fuori menù)**

04 febbraio

**ENERGIA DEL CIBO**  
**(GIORNATA IN PRESENZA**  
**CON MARTIN)**

09 febbraio

**CASTAGNE**  
**(fuori menù)**

11 febbraio

**BAMBINI I**  
**(La Sana Gola)**

15 febbraio

**BAMBINI II**  
**(La Sana Gola)**

16 febbraio

**SFORMATI, TIMBALLI,**  
**CROCCHETTE (fuori menù)**

25 febbraio

**DOLCI SENZA GLUTINE**  
**(fuori menù)**

04 marzo

**PIATTI DIMAGRANTI**  
**(La Sana Gola)**

08 marzo

**PIATTI CURATIVI SENZA**  
**GLUTINE (La Sana Gola)**

09 marzo

**SCIENZA DELLA NUTRIZIONE**  
**(GIORNATA IN PRESENZA**  
**CON MARTIN)**

16 marzo

Orari corsi infrasettimanali

19:00/21:30-22:00, weekend 10:00-15:30

# **CORSI DI CUCINA GENNAIO - GIUGNO 2025**

**PIATTI DAL MONDO  
(fuori menù)**

18 marzo

**TORTE SALATE  
(fuori menù)**

25 marzo

**AUTOPRODUZIONE: TOFU,  
SEITAN, TEMPEH  
(La Sana Gola)**

29 marzo

**WEEKEND CON MARTIN  
(La Sana Gola)**

05-06 aprile

**APERITIVI  
(fuori menù)**

08 aprile

**PRANZO DI PASQUA  
(La Sana Gola)**

12 aprile

**BRUNCH  
(fuori menù)**

15 aprile

**CORSO BASE IN 5 SERATE  
(La Sana Gola)**

6-13-20-27 maggio e 3 giugno

**PIC NIC, PAUSA PRANZO,  
MERENDE (La Sana Gola)**

10 maggio

**ALGHE, TOFU E RAMEN  
(La Sana Gola)**

17 maggio

**PANIFICAZIONE CON PASTA  
MADRE (La Sana Gola)**

24 e 25 maggio

**DOLCI ESTIVI  
(fuori menù)**

10 giugno

**CUCINA SENZA FORNELLI  
(fuori menù)**

17 giugno

Orari corsi infrasettimanali

19:00/21:30-22:00, weekend 10:00-15:30