

Workshop Alimentação Saudável & Sustentável

Workshop

Alimentação Saudável & Sustentável

8 de outubro de 2021
14:00 – 20:00h

VAGAS LIMITADAS: 12
PREÇO ESTUDANTE: 5 Eur

Local

Ervas Finas, Jardim para cozinhar
Rua da Mouta, Vila Real

ERVAS
finas

Inscrição

<https://www.utad.pt/gci/inscricoes-prsbe/>

Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável da UTAD

Programa

14H00

Acolhimento. Apresentação dos formandos.
Apresentação do Programa. Visita ao Jardim
comestível dando início à experiência sensorial
de reconhecimento, prova e colheita.

14H20 – 15H30

Breve introdução para a biodiversidade a
utilizar na construção de refeições, nas suas
formas naturais e preservadas.

15H30 – 18H30

Confeção de menu (prato de carne, peixe e
vegetariano) – sob a orientação de Graça
Saraiva, preparam-se as bases de deliciosas
refeições, demonstrando técnicas e princípios
de confeção simples e saudáveis.

18H30 – 19H30

Degustação e interpretação.

19H30 – 20H00

Esclarecimento de dúvidas e considerações
finais.

utad
UNIVERSIDADE
DE TRÁS-OS-MONTES
E ALTO ALENQUER
PRÓ-REITORIA PARA A SAÚDE E BEM-ESTAR

SERVIÇOS DE
ACÇÃO SOCIAL

APOIO
CECAV
CENTRO DE ESTUDOS
E INVESTIGAÇÃO
EM CIÊNCIAS DA SAÚDE
E BEM-ESTAR



No âmbito das ações da Carta para a Alimentação Saudável e Sustentável da UTAD, que se integram no plano de ação da Pró-

Reitoria para a Saúde e Bem-Estar, com o objetivo de promover a capacitação dos elementos da comunidade acadêmica para uma alimentação saudável e sustentável, será realizado o Workshop “Alimentação Saudável e Sustentável” no dia 8 de outubro.

Será uma tarde onde se poderá aprender a cozinhar de forma simples, saborosa, saudável e sustentável. Esta será uma oportunidade para confeccionar e provar um prato de carne, um de peixe e um vegetariano. O programa contempla uma visita ao jardim comestível “Ervas Finas” dando início à experiência sensorial de reconhecimento, prova e colheita de produtos, à conversa sobre a biodiversidade, sendo que de seguida os participantes prosseguirão para a cozinha para aprender técnicas de confeção simples e saborosas. O Workshop terminará com a degustação e interpretação das criações gastronómicas realizadas.

As vagas no Workshop “Alimentação Saudável e Sustentável” são limitadas a 12 participantes, pelo que todos os estudantes interessados devem inscrever-se atempadamente **no link**.

Programa Aqui