

PROGRAMA

Curso:	Educar com sabor e sustentabilidade	
Entidade Formadora:	Escola Secundária das Laranjeiras	
Local:	Escola Secundária das Laranjeiras	
Data:	De 2 a 3 julho de 2026	
Horário:	Das 9h00 às 13h30 e das 14h30 às 17h30	
N.º de Formandos:	16	
Total de Horas de Formação:	15	Presenciais: 15
		Não Presenciais: 0

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Técnicas de culinárias básicas: tipos de cortes, fundos, molhos, condimentos, métodos de confeção, empratamento, armazenamento, etc.;
- Manuseamento e preparação de utensílios e material
- Fichas técnicas de pratos sustentáveis;
- Princípios de uma alimentação equilibrada e sustentável;
- Definição de desperdício alimentar, onde ocorre e como prevenir;
- Regras de higiene e segurança alimentar.

OBJETIVOS

- Ensinar técnicas de culinárias básicas;
- Aumentar a literacia da comunidade escolar sobre alimentação equilibrada e sustentável;
- Aumentar a consciencialização sobre o desperdício alimentar;
- Inculcar regras de higiene e segurança alimentar.

A ENTIDADE FORMADORA

O FORMADOR

(Maria Helena Silva)

(Délia Simão)