



Oficina de Culinária

com Alunos **Nutrição FAM**

DIA 24/05

QUINTA 14h - 17h

LOCAL: Faculdade de Americana

PÚBLICO: Pacientes atendidos no SIA ou UBS

QUANTIDADE: 25 pacientes

FAM – Faculdade de Americana
Av. Joaquim Boer, 733 – Jardim Luciene – Americana/SP

OBJETIVO

Orientar o participante quanto ao preparo adequado de marmitas saudáveis, incentivando o consumo de alimentos in natura




ORGANIZAÇÃO

Serão ministradas orientações quanto ao preparo dos temperos de forma natural, cocção adequada de alimentos integrais, das carnes e vegetais.

As preparações serão porcionadas para que o participante se habitue com as porções dos alimentos e posteriormente as marmitas serão preparadas. O participante poderá degustar das preparações e as marmitas serão disponibilizadas para os mesmos. O participante receberá uma cesta de alimentos de forma gratuita para incentivar o consumo e os preparos das marmitas em casa, bem como material impresso.





FAÇA UMA
DOAÇÃO



ALIMENTOS PARA DOAÇÃO

- Óleo de Girassol
- Cheiro-verde, alecrim, salsinha, manjericão, orégano - DESIDRATADOS
- Sal Light
- Açafrão
- Arroz Integral
- Azeite
- Grão de Bico
- Pimenta do Reino
- Aveia em Flocos
- Leite Desnatado
- Leite em pó desnatado
- Feijão Branco
- Tomilho
- Alho
- Cebola
- Banana
- Batata Doce
- Peito de frango
- Tomate
- Ovos
- Manteiga
- Queijo ralado parmesão
- Cheiro verde
- Cebolinha
- Berinjela
- Abobrinha
- Pimentão





CONTATOS

GISLAINE (11) 98115-0850 – ALUNA 1º SEMESTRE

MELISSA (19) 99595-1760 – ALUNA 3º SEMESTRE

ALINE (19) 99331-9779 – ALUNA 5º SEMESTRE

DAIANE (19) 98885-4224 – ALUNA 5º SEMESTRE

NUTRIÇÃO FAM

