

Intensiu de cuina per adolescents

ESTIU 2019



Escola de Cuina

ESCOLA CUINA
BOQUERIA



Trobar plaer al cuinar, en menjar i educar el paladar, repercutirà en alimentar-se millor

Realitzem tallers interactius de cuina per a adolescents, per que puguin descobrir, observar i experimentar la cultura gastronòmica.

Els iniciarem a saber comprar, veure la qualitat dels aliments, la seguretat a la cuina, la higiene i per descomptat, cuinarem i ho tastarem tot.

El mercat ens serà familiar, demanarem consells al botiguer i aprendrem a estar a la cuina amb ganes.

Cada dia coincidint amb les receptes a preparar explicarem, sobre els nutrients que aporten els aliments i l'equilibri entre els àpats diaris, per així aconseguir inculcar bons hàbits d'alimentació.

Els adolescents compren, preparen, cuinen, emplaten i s'ho mengen.

Tornaran dinats a casa, i començaran a redactar el seu receptari



PROGRAMA CASAL D'ESTIU

- ▼
- **01/07/2019** cuina canaria
LA GOMERA: Almogrote
TOTES LES ILLES: Papas arrugás con mojo de cilantro
TENERIFE: Conejo en salmorejo sobre nido de verduras
TOT CANARIAS: Albaricoques rellenos de Huevos moles
 - **02/07/2019** cuina del sud
TOT ANDALUSÍA: Gazpacho
CORDOBA: Flamenquines
MALAGA: Ensalada pimientos asados
CÓRDOBA: Tosquitos
 - **03/07/2019** cuina del nord
GALÍCIA: Pimientos de Padrón
GALÍCIA: Empanada de atún
NAVARRA: Truchas con Jamón
GALICIA: Torta de almendras
 - **04/07/2019** cuina del centre
BADAJOZ: Tortilla de patatas y ...
LA MANCHA: Pisto Manchego
CASTELLA: Torrijas con miel
 - **05/07/2019** cuina de llevant
MALLORCA: Trepó
CATALUNYA: Arròs de muntanya
CATALUNYA: Poma al forn
VALÈNCIA: Orxata
- ▼
- **08/07/2019**
Raviolis de carbassa amb mantega de sàlvia
Pollastre a l'allet
Pastissets de mató
Sopa de síndria
 - **09/07/2019**
Salpico de llagostins
Fideuà
Crema de vainilla amb fruits vermells
 - **10/07/2019**
Papillota de mongeta, bolets i formatge
Hamburgueses variades amb Xips vegetals
Préssecs de vinya amb vi
 - **11/07/2019**
Sopa freda de tomàquet, alfàbrega i formatge
Bombes de la Barceloneta
Apple Pie
 - **12/07/2019**
Sushi
Carn a l'estil *Char Siu* amb Tabulé de quinoa i germinats
Pastís de pastanaga amb crema agria de formatge
- ▼
- **15/07/2019**
Risotto de pera i gorgonzola
Albergínies farcides
Plàtan amb llima
 - **16/07/2019**
Amanida amb pinyons i formatge de cabra caramel·litzat
Pollastre amb Curri Tailandès
Mochis Japonès
 - **17/07/2019**
Amanida Russa
Peix i guarnició al forn
Pastís de llimona
 - **18/07/2019**
Tallarines fresques amb salses: Putanesca i d'alfàbrega
Llom a la sal amb purés variats
Postres de got
 - **19/07/2019**
Romescada vegetal
Fideus a la cassola
Pastís de xocolata i coulis de fruita

Eat dirigit a adolescents de 13 a 17 anys (ESO i BAT)

Horari de 10h a 14h/15h

Import activitats de Juliol / cost per adolescent 1 setmana: 225 €

Observacions

- en omplir el full d'inscripció rebran resposta de les places lliures i totes les dades per formalitzar la inscripció
- la reserva es formalitzarà amb l'abonament per ingrés bancari de l'import total dels tallers

Lloc de trobada Aula de Cuina del Mercat de la Boqueria (3a planta de l'edifici de direcció del Mercat)

Per realitzar una reserva www.EscuelaCocinaBoqueria.com



www.EscuelaCocinaBoqueria.com