

ACTIVITATS
PDI/PAS

DINAR AMB L'EXPERT

A V U I P A R L E M D E . . .



INSCRIPCIONS

SAVE THE DATES

8 FEBRER - LLEGUMS
JORDI SAROLA

Llegums en el dia a dia de la nostra alimentació: què ens aporten, quan i com consumir-les.

15 MARÇ - LLAVORS
JORDI SAROLA

Les **llavors** (sèsam, pipes de carbassa i gira-sol, xia, lli, etc).

19 ABRIL - OLIS VEGETALS
JORDI SAROLA

Els **olis vegetals**: oliva, gira-sol, colza, sèsam, coco, etc. Propietats i utilització preferent

17 MAIG
"TALLER AMB EL XEF"
ALEX ORTIGA

Cuinem per dinar una carmanyola saludable.

18 OCTUBRE - VITAMINA D
JORDI SAROLA

La **vitamina D** en l'alimentació.

22 NOVEMBRE
"TALLER AMB EL XEF"
ALEX ORTIGA

Cuinem per festes de forma saludable.



SESSIONS SOBRE ALIMENTACIÓ

Sessions curtes, en format taller, per parlar d'aliments i nutrients o cuinar elaboracions saludables.



CALENDARI, HORARI I ESPAI

- **Periodicitat:** Mensual (consultar dates a dalt)
- **Horari:** Dimecres de 14-15h
- **Espai:** menjador TCM1



TIPOLOGIA

2 tipus de sessions:

- **Nutrició:** l'expert Jordi Sarola, PDI associat de l'ESCST, ens parlarà d'un tema en concret.
- **Cuina:** on executarem plats saludables amb Alex Ortiga cuiner, formador i showcooking, especialitzat en tallers de cuina saludable per persones amb obesitat

**Tu portes la carmanyola*,
nosaltres posem l'expert**

*en les sessions de cuina degustarem el que elaborem

Organitzat per Campus Saludable i Sostenible (CSS) i Formació Interna



Campus
Saludable
i Sostenible

