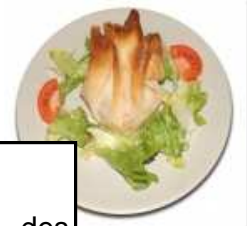


Atelier Cuisine

Formation gratuite les 17 et 24 Juin de 9H à 12H00

Objectif:

Apprendre à cuisiner malin en élaborant des menus équilibrés pour votre famille à un prix raisonnable.



LE PROGRAMME

- ✓ Comment acheter au quotidien en faisant des économies et respectant son environnement.
- ✓ La pyramide alimentaire
- ✓ Diversifier ses achats pour découvrir ou re-découvrir des aliments sains
- ✓ Les ingrédients indispensables à avoir dans ses placards pour improviser facilement un repas équilibré
- ✓ Comment organiser et planifier les repas
- ✓ Réalisation concrète d'un repas qui sera partagé avec l'ensemble des stagiaires en fin de formation le 24 juin à 12H00.

Inscriptions au
02 54 72 64 29



Cette formation est prise en charge par la Région Centre et le Fonds Social Européen dans le cadre des formations Visas Eco-Citoyens.

Centre de Formation Professionnelle Continue



14A rue Pasteur 41800 Montoire sur le Loir
cfpc.montoire@orange.fr

