

CURSOS GENER MARÇ 2012

NOM DEL CURS	Al poc temps bona cuina Gran varietat de receptes fàcils i saludables per fer menús equilibrats en poc temps
HORARIS	Dimarts de 18'30 a 20h (10 sessions. Inici 17 de gener)
ADREÇA	Centre Cívic Sant Martí C/ Selva de Mar, 215 Barcelona Telf : 93 256 57 60 Mail: ccsantmarti@bcn.cat www.bcn.cat/ccsantmarti
PREU	52 € + suplement per als ingredients
INSCRIPCIONS	Al mateix centre cívic. Inscripcions a partir de l'1 de desembre.

NOM DEL CURS	Cuina baixa en calories Aprèn receptes saludables i baixes en calories. Farem primers, segons i postres.
HORARIS	Dimarts de 20 a 21'30h (10 sessions. Inici 17 de gener)
ADREÇA	Centre Cívic Sant Martí C/ Selva de Mar, 215 Barcelona Telf : 93 256 57 60 Mail: ccsantmarti@bcn.cat www.bcn.cat/ccsantmarti
PREU	52 € + suplement per als ingredients
INSCRIPCIONS	Al mateix centre cívic. Inscripcions a partir de l'1 de desembre.

NOM DEL CURS	La volta al món gastronòmica Receptes d'arreu del món per descobrir nous sabors, aromes, tècniques de cocció i maneres d'entendre la gastronomia.
HORARIS	Dilluns de 20'30 a 22h (10 sessions. Inici 9 de gener)
ADREÇA	Centre Cívic Sagrada Família C/ Provença, 480 Barcelona Telf: 93 450 89 17 Mail: info@ccsagradafamilia.net www.ccsagradafamilia.net
PREU	66,40 € + suplement per als ingredients
INSCRIPCIONS	Al mateix centre cívic del 19 al 23 de desembre.

CURSOS GENER MARÇ 2012

NOM DEL CURS	Sopars salvavides Arriba l'hora de sopar, obres la nevera i no saps mai què fer? Aprendrem a fer sopars saludables i ràpids.
HORARIS	Dissabtes 18 i 25 de febrer de 10-13h (2 sessions de 3 hores/sessió)
ADREÇA	Centre Cívic Sagrada Família C/ Provença, 480 Barcelona Telf: 93 450 89 17 Mail: info@ccsagradafamilia.net www.ccsagradafamilia.net
PREU	31,40 € + suplement per als ingredients
INSCRIPCIONS	Al mateix centre cívic del 19 al 23 de desembre.

NOM DEL CURS	Alimentació saludable Aprendrem les bases d'una dieta equilibrada i saludable i ho posarem en pràctica a la cuina.
HORARIS	Dimecres de 17.15 a 19.15 h (7 sessions. Inici 25 gener)
ADREÇA	C/ Compte Urgell, 145 (Barcelona) 934536480 info@ccurgell.cat
PREU	63,95 € + suplement per als ingredients
INSCRIPCIONS	Al mateix centre cívic.

NOM DEL CURS	La volta al món gastronòmica Vine a aprendre receptes d'arreu del món tot descobreix nous aromes, sabors, tècniques de cocció i maneres d'entendre la gastronomia!
HORARIS	Dimecres de 19.30 a 21.30 h (7 sessions. Inici 25 gener)
ADREÇA	C/ Compte Urgell, 145 (Barcelona) 934536480 info@ccurgell.cat
PREU	63,95 € + suplement per als ingredients
INSCRIPCIONS	Al mateix centre cívic.

NOM DEL CURS	Esmorzar saludable Saps què has d'esmorzar cada dia? Explicarem com és un esmorzar saludable i entre tots preparem exemples i els degustarem.
HORARIS	Divendres de 10 a 12 h (3 sessions. Inici 27 gener)
ADREÇA	C/ Compte Urgell, 145 (Barcelona) 934536480 info@ccurgell.cat
PREU	31,40€ + suplement per als ingredients
INSCRIPCIONS	Al mateix centre cívic.

CURSOS GENER MARÇ 2012

NOM DEL CURS	Al poc temps bona cuina! Es pot cuinar saludablement quan es té poc temps? Una dietista ens guiarà alhora que aprendrem a cuinar receptes fàcils i ràpides per al dia a dia.
HORARIS	Divendres de 12 a 14 h (7 sessions. Inici 27 gener)
ADREÇA	C/ Compte Urgell, 145 (Barcelona) 934536480 info@ccurgell.cat
PREU	63,95 € + suplement per als ingredients
INSCRIPCIONS	Al mateix centre cívic.

NOM DEL CURS	Cuina saludable i baixa en calories Hi ha algú a la família que estigui fent una dieta d'aprimament? Vols aprendre a fer receptes baixes en calories? Farem primers, segons, postres i també aperitius! Seràs un/una experta en la versió "light" de les receptes del dia a dia.
HORARIS	Divendres de 14 a 16 h (7 sessions. Inici 27 gener)
ADREÇA	C/ Compte Urgell, 145 (Barcelona) 934536480 info@ccurgell.cat
PREU	63,95 € + suplement per als ingredients
INSCRIPCIONS	Al mateix centre cívic.

NOM DEL CURS	El món de les espècies Receptes amb espècies i herbes aromàtiques. Aprèn a donar un toc més aromàtic i gustós a la cuina
HORARIS	Divendres 16, 23, 30 de març 12 a 16 h (3 sessions)
ADREÇA	C/ Compte Urgell, 145 (Barcelona) 934536480 info@ccurgell.cat
PREU	31,40 € + suplement per als ingredients
INSCRIPCIONS	Al mateix centre cívic.

NOM DEL CURS	Cuina amb algues Aprendrem a utilitzar les algues (wakame, agar-agar, espagueti de mar....) a la cuina i es parlarem de les seves avantatges nutricionals i propietats saludables.
HORARIS	Dimecres 14, 21, 28 de març 17 a 19 h (3 sessions)
ADREÇA	C/ Compte Urgell, 145 (Barcelona) 934536480 info@ccurgell.cat
PREU	31,40 € + suplement per als ingredients
INSCRIPCIONS	Al mateix centre cívic.

CURSOS GENER MARÇ 2012

NOM DEL CURS	Cuina sense gluten Aprendrem a cuinar receptes sense gluten amb aliments com ara mill, quinoa, arròs, amarant, blat de moro, farina de cigrons... Vine a descobrir les possibilitats encara desconegudes de la cuina sense gluten!
HORARIS	Dilluns de 14 a 16 h (7 sessions. inici 23 gener)
ADREÇA	Centre Cultural La Casa Elizalde C/València 302 (Barcelona)
PREU	63,95 € + suplement per als ingredients
INSCRIPCIONS	http://www.casaelizalde.com/cursos/recursos/

NOM DEL CURS	Al poc temps bona cuina Es pot cuinar saludablement quan es disposa de poc temps? Una dietista ens guiarà en aquest aspecte mentre aprenem a cuinar receptes fàcils i ràpides pel dia a dia. La falta de temps ja no serà una excusa per no cuinar correctament
HORARIS	Dilluns de 12 a 14 h (7 sessions. inici 23 gener)
ADREÇA	Centre Cultural La Casa Elizalde C/València 302 (Barcelona)
PREU	63,95 € + suplement per als ingredients
INSCRIPCIONS	http://www.casaelizalde.com/cursos/recursos/

NOM DEL CURS	Cuina saludable Menús light: primer, segons i postres.
HORARIS	Divendres 3 de febrer, de 18:30 a 20:30h (1 sessió)
ADREÇA	Centre Cívic Besòs Rambla de Prim, 87-89
PREU	12 €
INSCRIPCIONS	http://www.ccbesos.org/main.asp?opc=3

NOM DEL CURS	Cuina saludable II Verdures divertides.
HORARIS	Divendres 24 de febrer, de 18:30 a 20:30h (1 sessió)
ADREÇA	Centre Cívic Besòs Rambla de Prim, 87-89
PREU	12 €
INSCRIPCIONS	http://www.ccbesos.org/main.asp?opc=3

NOM DEL CURS	Cuina amb espècies
HORARIS	Dissabte 3 de març de 10'30-13'30h (1 sessió)
ADREÇA	Centre Cívic Besòs Rambla de Prim, 87-89
PREU	15 €
INSCRIPCIONS	http://www.ccbesos.org/main.asp?opc=3

CURSOS GENER MARÇ 2012

NOM DEL CURS	Cuina per convidats
HORARIS	Dissabte 24 de març de 10'30-13'30h (1 sessió)
ADREÇA	Centre Cívic Besòs Rambla de Prim, 87-89
PREU	15 €
INSCRIPCIONS	http://www.ccbesos.org/main.asp?opc=3

NOM DEL CURS	Cuina saludable Taller teòric i pràctic a càrrec d'una dietista, en què aprendreu les bases d'una dieta equilibrada i saludable i ho posareu en pràctica a la cuina.
HORARIS	Dijous de 19'30-21'30h (5 sessions). Del 26 de gener al 23 de febrer.
ADREÇA	Centre Cívic El Sortidor Plaça del Sortidor, 12 (Barcelona)
PREU	40 € + suplement per als ingredients
INSCRIPCIONS	http://www.bcn.cat/ccelsortidor/

NOM DEL CURS	El porro El porro és una hortalissa molt apreciada a la cuina mediterrània, de gran sabor i amb moltes propietats nutritives. Veniu a descobrir les virtuts d'aquest saludable aliment i noves maneres de cuinar-lo: en salsa, escalivat o saltat... No us deixarà mai indiferents.
HORARIS	Divendres 27 de gener de 19-21h (1 sessió)
ADREÇA	Centre Cívic El Sortidor Plaça del Sortidor, 12 (Barcelona)
PREU	Activitat gratuïta, però amb aportacions econòmiques per als ingredients.
INSCRIPCIONS	http://www.bcn.cat/ccelsortidor/

NOM DEL CURS	Alimentació i sentits Com estan d'implicats els sentits en l'acte d'alimentar-nos? Descobrireu el paper de l'oïda, l'olfacte, el tacte, el gust i la vista, i aprendreu la importància que tenen els sentits a l'hora d'alimentar-nos! Us explicarem, per exemple, què és el sabor umami i la importància de la bona presentació al plat.
HORARIS	Dijous 1 de març de 19-21h
ADREÇA	Centre Cívic El Sortidor Plaça del Sortidor, 12 (Barcelona)
PREU	Activitat gratuïta. Cal inscripció prèvia.
INSCRIPCIONS	http://www.bcn.cat/ccelsortidor/