

MENÚS DIARIS



CURS PRESENCIAL



Atenció
personalitzada



Classes
presencials

Has tingut mai la sensació de repetir amb massa freqüència els mateixos plats i convertir els dinars diaris en una activitat rutinària i poc estimulant?

Organitzar menús setmanals complets, variats, amb receptes diferents, senzilles i ràpides, i que a més ens ajudin a fer una compra més eficient és possible. En aquest curs trobaràs idees de primers, segons i postres pel dia a dia, organitzats per tal de cobrir les necessitats alimentàries familiars, seguint les pautes d'una dieta mediterrània.

Curs adreçat a aquelles persones que es vulguin iniciar en la cuina o desitgin renovar idees per elaborar menús setmanals variats i diferents.

Objectius

- Conèixer un receptari setmanal, fàcil i ràpid per tal de cobrir les necessitats alimentàries familiars.
- Ampliar el receptari per al dia a dia descobrint un nou ventall de possibilitats.
- Conèixer i treure el màxim partit a la varietat de productes que hi ha al mercat i les seves possibilitats gastronòmiques.
- Aprendre les qualitats dels productes, la seva manipulació i la seva conservació.
- Promoure la utilització de productes frescos de temporada i proximitat.
- Adquirir tècniques i bases culinàries per aconseguir les preparacions adients.
- Comprendre la importància de la higiene alimentària i el reciclatge.

Continguts

- Estris de cuina: utilització i maneig
- Receptari amb diferents propostes fàcils i ràpides
- Tècniques culinàries: saltejar, bullir, rostir, fregir, forn, etc.
- Elaboracions primer plat, segon plat i postres

Metodologia

Curs de demostració on és el professorat qui cuina, explica i dirigeix les elaboracions dels plats. A cada sessió es treballarà un menú sencer i, per a cada elaboració, es demanarà la col·laboració de l'alumnat mitjançant ordre de llista o sorteig. La participació consistirà tant en la realització de la recepta com en la neteja i ordre dels estris emprats. Una vegada acabada la sessió l'alumnat participant s'emportarà l'elaboració realitzada a casa. En alguna sessió es farà una petita degustació entre tot el grup.

Per fer un òptim seguiment de la sessió, es necessita un dossier amb el receptari que el professorat proporcionarà a l'alumnat en format PDF.

Avaluació

L'avaluació és continuada. Per ser avaluat és obligatòria l'assistència a un 80% de les classes. Es valorarà la participació activa i implicació envers la matèria així com l'actitud a classe.