

COZINHA VEGAN

11 de janeiro de 2020

O GRAM – Grupo de Ação de Mulheres do SBN com o apoio da Direção vai promover, **no próximo dia 11 de janeiro de 2020**, sábado, **das 15,00 às 18,00 horas**, nas suas instalações, rua Cândido dos Reis, 100-3º, no Porto, destinado a todos os sócios do SBN e familiares, uma **XI edição do Workshop de INICIAÇÃO À COZINHA VEGAN**.

Na alimentação vegana, o objetivo é não consumir produtos de origem animal: carne, peixe, laticínios, ovos, mel e outros ingredientes de origem animal.

A alimentação vegana está muito longe de se resumir a saladas ou de ser uma alimentação sem sabor como alguns julgam. Pelo contrário, existe uma enorme diversidade de deliciosos alimentos vegetais e o único limite é a tua imaginação.

Neste workshop vamos aprender a fazer uma entrada, um prato e uma sobremesa vegan.

Preço por pessoa (incluiu os produtos para as receitas):

• Sócias/cônjuge/filhos:8,00 €; • Outros acompanhantes:10,50 €;

Esta iniciativa terá lugar com um mínimo de 10 e máximo de 15 inscrições, as quais deverão ser efetuadas na Loja de Atendimento do S.B.N. (rua Cândido dos Reis, 130-2º, 4050 – 151 Porto) **até 3 de janeiro**. Se o número de inscrições ultrapassarem o previsto e se existirem no mínimo 10 em lista de espera, o SBN repetirá, em data a anunciar esta iniciativa.

Para mais informações contactar a Loja de Atendimento do SBN, através dos telef. 223398805/09/17/48 e email: sag@sbn.pt.

Entende-se por agregado familiar, única e exclusivamente, os familiares do sócio, devidamente registados nos SAMS, como beneficiários.

Nota: Só se aceitam desistências, com garantia de reembolso, **até ao dia 6 de janeiro**, inclusive.

Visite <http://www.sbn.pt>

Saudações Sindicais A DIREÇÃO v.s.f.f. 

INSTRUÇÕES DE PAGAMENTO

Não são aceites quaisquer inscrições sem instrução de pagamento O pagamento poderá ser efetuado por débito direto (mediante autorização do sócio), presencialmente nos nossos serviços, ou ainda através de transferência bancária para a nossa conta de **IBAN PT50 0033 0000 0388 0164 34039**, e envio de comprovativo para sag@sbn.pt.

SEGURO DE ACIDENTES PESSOAIS O preço por participante inclui Seguro de Acidentes Pessoais, na Caravela Seguros. Para informações sobre as condições gerais e particulares da apólice, consulte os serviços do SBN.

Nome Sócio(a) _____ Inscrição Nº _____
Sócio Nº _____
Telemóvel _____ E-mail _____ Ativo ☐ Reformado ☐

Participantes:

Nome completo _____ Familiar ☐ Acompanhante ☐
(assinale com X)

Data de nascimento ____/____/____ NIF _____ Telem _____ Email _____

Nome completo _____ Familiar ☐ Acompanhante ☐
(assinale com X)

Data de nascimento ____/____/____ NIF _____ Telem _____ Email _____

Data ____/____/____

Assinatura _____

COZINHA VEGAN

Na alimentação vegana, o objetivo é não consumir produtos de origem animal: carne, peixe, laticínios, ovos, mel e outros ingredientes de origem animal.

A alimentação vegana está muito longe de se resumir a saladas ou de ser uma alimentação sem sabor como alguns julgam. Pelo contrário, **existe uma enorme diversidade de deliciosos alimentos vegetais e o único limite é a tua imaginação.**

Alimentos Veganos

Como vegano, podes descobrir todo um novo mundo de ingredientes e sabores. Uma coisa que a tua dieta não terá de ser é monótona!

Fazer uma alimentação vegana não se resume a eliminar a carne, o peixe, os laticínios, os ovos e outros produtos de origem animal. É preciso introduzir outros alimentos que tomem o lugar dos eliminados para não ficarmos com uma dieta nutricionalmente pobre – sobretudo se a nossa dieta já não era muito variada anteriormente.

Como vegano, podes descobrir todo um novo mundo de ingredientes e sabores.

Uma coisa que a tua dieta não terá de ser é monótona!

Contudo, não tens de mudar a tua alimentação radicalmente de um dia para o outro.

Podes perfeitamente continuar a fazer os pratos que já fazias trocando os produtos de origem animal por produtos de origem vegetal e continuar a basear a tua alimentação em alimentos tradicionais como o feijão, o grão-de-bico, os tremoços, as lentilhas, o arroz e os legumes.

<http://www.mudaomundo.org/como/alimentacao>



Aviso importante - Esta atividade divulgada de forma antecipada poderá sofrer alterações ou ser adiada, por motivos alheios à nossa vontade. Do facto, daremos informação a todos os inscritos via telefone ou email.