

Bien manger: Atelier Cuisine



Atelier Bien vivre alimentaire

Cuisiner maison , apprendre à aimer et faire aimer les légumes de saison , diversifier les sources de protéines pour manger moins de viande , valoriser les restes.....Pour prendre soin de notre santé et adapter notre alimentation , nous avons tous une bonne raison à changer nos habitudes alimentaires

- * **Les ateliers Cuisine offerts par le CCAS de Montastruc** sont assurés par Cocagne Alimen'Terre pour une alimentation plus saine et plus joyeuse .

Ces ateliers sont proposés dans le cadre du "Bien manger" à Montastruc avec pour objectif de favoriser le partage d'expériences et la convivialité entre habitants de la commune .

Le participant est acteur de l'atelier avec l'aide et le soutien des animateurs.

- * **Infos pratiques**

Le Mercredi de 9h30 à 12h

Maison des Associations

Toute personne désirant participer à cet atelier est la bienvenue

en s'inscrivant auprès du CCAS

Par mail: ccas@mairie-montastruc.fr

Par tel: 05 61 84 21 10

- * **Les prochains ateliers auront lieu:**

Mercredi 21 Février Atelier Parent -Enfant La main à la pâte

Mercredi 20 Mars Atelier Batchcooking

Mercredi 17 Avril Atelier Parent -Enfant-Collations saines

ATELIERS CUISINE BIO. LOCAL & SOLIDAIRE



21
Février

ATELIER Parent-Enfant
La main à la pâte
Pizzas minutes, pains
wraps, buns,...

20
Mars

ATELIER
Batchcooking
Cuisiner en 2h l'intégralité
d'un panier légumes en
plusieurs plats

17
Avril

ATELIER Parent-Enfant
Collations saines
pour se régaler au goûter,
à l'apéro ou au petit
déjeuner

**Mercredi de 9h30 à 12h ,
Maison des Associations**

offerts par le Centre Communal d'Action Sociale
Réservation obligatoire auprès du CCAS

INFOS & INSCRIPTIONS ATELIERS

 05 61 84 21 10

 ccas@mairie-montastruc.fr

