

22.09.2020	Come panificare con la pasta madre senza glutine	Camignolo
29.09.2020	Pasta e gnocchi senza glutine ricette vegetali	Camignolo
06.10.2020	Come panificare con la pasta madre senza glutine	Camignolo
15.10.2020	Come panificare con la pasta madre senza glutine	Gordola
21.10.2020	Cereali senza glutine , conoscerli, cucinarli. Corso basic	Camignolo
27.10.2020	Cereali senza glutine , conoscerli, cucinarli. Corso basic	Gordola
10.11.2020	Le proteine vegetali , dove trovarle, come cucinarle e combinarle. Corso basic	Gordola
01.12.2020	Le proteine vegetali , dove trovarle, come cucinarle e combinarle. Corso basic	Camignolo
19.11.2020	Meal prep , preparazione dei pasti in anticipo	Gordola
25.11.2020	Meal prep , preparazione dei pasti in anticipo	Camignolo
09.12.2020	Corso teorico : Il sistema immunitario in cucina , come si può sostenerlo cucinando	Camignolo
Contatti	Gordola: signora M. Ghidoni – cpa.ghidoni@gmail.com	
	Camignolo: signora L. Demarchi – cpa.demarchi@gmail.com	

Attenzione normative Covid:

1. **Obbligatorio il lavaggio delle mani prima di iniziare ogni attività.**
2. **Durante i corsi bisognerà indossare la mascherina quando ci si troverà al banco di lavoro in gruppo.**
3. **Niente mascherina se si mantiene la distanza di 1,5 m.**
4. **Quando si pulisce la cucina e si sparcchia indossare i guanti per evitare il contatto con la saliva degli altri partecipanti.**
5. **Niente più aperitivo ad inizio serata, la cena sarà consumata mantenendo le distanze sociali a fine corso, ma chi lo desidera può portare a casa la sua porzione e consumarla successivamente.**