

# CORSO DI CUCINA SANA

con lo chef Stefano Polato

Da febbraio a maggio 2018  
si terranno in totale

**5 edizioni del corso  
di cucina sana.**

Ogni edizione è strutturata  
in **3 lezioni** che si svolgeranno  
**dalle 18:30 alle 20:30.**

## I temi delle lezioni

### LEZIONE 1

#### Cibo vivo

Gli ingredienti fondamentali che non devono mai mancare e come organizzare la spesa nella settimana.

### LEZIONE 2

#### Cottura: il vero integratore

La dispensa 3.0 e i migliori metodi di cottura.

### LEZIONE 3

#### Un giorno: la tua vita in miniatura

Cosa mangiare in una giornata tipo con focus sulla prima colazione e gli spuntini.

IL CORSO È ORGANIZZATO DA SIRONE SNC DI  
POLATO DR. STEFANO & C.

I CORSI AL C.C. IPERCITY E AL C.C. LE BRENTELLE  
SI TENGONO PRESSO GLI UFFICI DI DIREZIONE  
AL PRIMO PIANO.

## Per partecipare

### ISCRIZIONE OBBLIGATORIA.

Il costo di ogni edizione del corso pari a **70 €** verrà rimborsato sotto forma di **n. 7 buoni spesa da 10 €** spendibili su una spesa minima di 50 €, scaricabili tramite l'app Despar Tribù.

## Calendario febbraio/maggio 2018

### 1<sup>A</sup> EDIZIONE

**C. C. "Ipercitv" di Albignasego (PD)**

Lezione 1: mercoledì 21 febbraio

Lezione 2: mercoledì 28 febbraio

Lezione 3: mercoledì 7 marzo

### 2<sup>A</sup> EDIZIONE

**C. C. "Le Brentelle" di Sarneola di Rubano (PD)**

Lezione 1: martedì 6 marzo

Lezione 2: martedì 13 marzo

Lezione 3: martedì 20 marzo

### 3<sup>A</sup> EDIZIONE

**C. C. "Ipercitv" di Albignasego (PD)**

Lezione 1: martedì 3 aprile

Lezione 2: martedì 10 aprile

Lezione 3: martedì 17 aprile

### 4<sup>A</sup> EDIZIONE

**C. C. "Le Brentelle" di Sarneola di Rubano (PD)**

Lezione 1: martedì 8 maggio

Lezione 2: martedì 15 maggio

Lezione 3: martedì 22 maggio

### 5<sup>A</sup> EDIZIONE

**Interspar di Mestre (VE) Via Torino, 2**

Lezione 1: mercoledì 9 maggio

Lezione 2: mercoledì 16 maggio

Lezione 3: mercoledì 23 maggio

Tieniti aggiornato su [casadivita.it](http://casadivita.it) per scoprire come iscriverti a ciascuna edizione.

**INTERSPAR** 