



I nostri corsi serali del settore ristorazione

Cucina e salute

Anno formativo 2011- 12

L'Agenzia per la Formazione, l'Orientamento e il Lavoro Nord Milano nasce dall'unione di importanti e storiche esperienze territoriali. Azienda speciale consortile costituita ai sensi degli artt. 31 e 114 del D.Lgs. 267/00, vede la partecipazione, in qualità di soci, della Provincia di Milano e di sei grandi comuni del nord: Bresso, Cinisello Balsamo, Cologno Monzese, Cormano, Paderno Dugnano, Sesto San Giovanni.

Afol Nord Milano opera nel campo della formazione iniziale, continua e permanente.

Per l'anno 2011/2012, propone percorsi formativi destinati a coloro che hanno il desiderio di sviluppare nuovi saperi e competenze, di approfondire tematiche, di acquisire conoscenze e metodologie.

<i>Cucina e salute</i>	<i>5</i>
No glutine express	6
Cucina e prevenzione	6
Cucinare BIO	6

SEDE DEI CORSI Afol Nord Milano

- sede operativa di Sesto San Giovanni CFP "Achille Grandi", viale Italia 548. Segreteria corsi serali aperta dal lunedì al giovedì dalle 11.00 alle 19.00 tel. 02.45430034, fax 0245430033, email: corsi.grandi@afolnordmilano.it.

PER PREISCRIVERSI

direttamente on line <http://www.afolnordmilano.it/corsi/2012/serale> pulsante "Preiscriviti a questo corso".

Via email inviando i seguenti dati: Codice Fiscale, Cognome, Nome, luogo e data di nascita, domicilio, recapiti telefonici.

presso la nostra sede di Sesto San Giovanni in segreteria corsi .

PER ISCRIVERSI: al raggiungimento del numero minimo previsto per l'apertura del corso, verrà comunicato il giorno di presentazione del corso; in quell'occasione verranno presentate nel dettaglio le caratteristiche del corso, le attrezzature, lo staff e la programmazione.

Costo iscrizione anno formativo 2011-12: è prevista una quota d'iscrizione annuale di euro 25,00 valevole per l'anno formativo 2011/2012 da versare all'atto dell'iscrizione al primo corso svolto durante l'anno.

Sconti anno formativo 2011-12: l'iscrizione ad un secondo corso dà diritto ad uno sconto del 10%; dal terzo corso lo sconto sarà del 15%.

Modalità di pagamento corsi

La serata di presentazione si concluderà con la formalizzazione dell'iscrizione attraverso il pagamento. Sono ammesse le seguenti modalità:

bollettino postale: intestato a AFOL Nord Milano - viale Italia, 548 - Sesto S. Giovanni conto corrente postale: 92989474 causale: Iscrizione Corsi Liberi - specifica titolo corso, nome e cognome corsista;

bonifico bancario intestato a AFOL Nord Milano - Viale Italia, 548 - Sesto S. Giovanni Banca Intesa Sanpaolo S.p.A. filiale 3782 - Via Dante, 104 - Sesto S. Giovanni IBAN conto corrente: IT76 0030 6920 7081 0000 0000 109 (NB: la 5° cifra è una O) causale: Corsi Liberi - specifica titolo del corso, nome e cognome corsista;

contanti la sera della presentazione corso e/o presso la segreteria serale aperta dal lunedì al giovedì dalle 11.00 alle 19.00.

Il documento attestante il pagamento dovrà essere consegnato presso la segreteria corsi serali oppure trasmesso nei tempi indicati via fax oppure via email.

FREQUENZA E CERTIFICAZIONE:

Gli allievi che avranno frequentato almeno il 75% del monte ore otterranno l'attestato di **PARTECIPAZIONE al corso di formazione**.

NOTE ORGANIZZATIVE: Per assicurare il rispetto degli **standard di riferimento** di AFOL Nord Milano, gli iscritti ai corsi del settore ristorazione, dovranno accedere ai laboratori dotati di:

- **divisa giacca/polo - grembiule - cappello - torcione** (compresi nella quota d'iscrizione)
- **pantaloni Jeans / cotone** (a carico del corsista)
- **scarpa antinfortunistica** (a carico del corsista)¹
- **materiale didattico: ricettario** e se previsto **astuccio con piccola attrezzatura** (compresi nella quota corso)

Norme igieniche richiedono che divisa, pantaloni e scarpe siano ad uso esclusivo dei laboratori.

Il corso potrà non avere svolgimento per insufficiente numero di iscritti o per motivi indipendenti dalla volontà dell'Agenzia

¹ **A.F.O.L.** Nord Milano in occasione della presentazione dei corsi metterà a disposizione un locale ad un fornitore convenzionato per l'eventuale ordinazione delle scarpe: prezzo concordato 28,00 euro.

La novità di quest'anno

Cucina e salute

A chi si rivolgono e cosa propongono:

A tutti coloro che hanno il desiderio di conoscere i fondamenti di una cucina sana, corretta, protettiva e preventiva. La scelta degli ingredienti, l'utilizzo di ingredienti alternativi, i sistemi di cottura, l'abbinamento corretto degli alimenti, le connessioni tra cucina e salute.

Corsi previsti per il 2011 / 2012:

No glutine express

Cucina e prevenzione

Cucinare BIO

No glutine express

per realizzare prodotti base di cucina e pasticceria senza glutine.

Struttura del corso

Durata: 12 ore, 3 lezioni dalle 18.30 alle 22.30

Frequenza: monosettimanale, lunedì

Inizio corso: dicembre

Costo: € 100,00

Cucina e prevenzione

percorso teorico-pratico per comprendere quanto e come il cibo interagisca con le funzioni e la vitalità dell'organismo, sperimentando e realizzando menù creativi, gustosi e sani dando alla cucina un valore preventivo oltre che nutrizionale.

Struttura del corso

Durata: 16 ore, 4 lezioni dalle 18.30 alle 22.30

Frequenza: monosettimanale, martedì

Inizio corso: maggio 2012

Costo: € 150,00

Cucinare BIO

per conoscere e sperimentare un modello alimentare diverso, naturale e in armonia con le esigenze del nostro organismo e con l'ambiente: le giuste combinazioni alimentari, le idonee tecniche di preparazione, i metodi di cottura, i ritmi stagionali.

Struttura del corso

Durata: 16 ore, 4 lezioni dalle 18.30 alle 22.30

Frequenza: monosettimanale, giovedì

Inizio corso: maggio 2012

Costo: € 150,00

Al termine dei corsi di formazione verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

» Al raggiungimento del numero minimo previsto per l'apertura del corso, verrà definito e comunicato il giorno di presentazione del corso, in quell'occasione verranno presentate nel dettaglio: le caratteristiche del corso, le attrezzature, lo staff e la programmazione.