

Solar dos Zagallos

# Pequenos Chefs em ação!



Workshop de receitas  
saudáveis e divertidas para  
toda família.

# Pequenos Chefs em ação!

workshops de cozinha  
com Luisa Mafei

Encontros culinários práticos onde pais e filhos cozinham juntos e aprendem a preparar receitas saudáveis, fáceis e super divertidas. Uma oportunidade para fortalecer os laços familiares e para explorar a cozinha saudável de forma lúdica!

## Sessões:

### Bolachas de Páscoa

Data: 12 de Abril | Sábado  
Horário: das 10:30h às 12:00h  
Local: Solar dos Zagallos - Cozinha

### Panquecas e Waffles

Data: 11 de Outubro | Sábado  
Horário: das 10:30h às 12:00h  
Local: Solar dos Zagallos - Cozinha

### PIC NIC!

Data: 07 de Junho | Sábado  
Horário: das 10:30h às 12:00h  
Local: Solar dos Zagallos - Cozinha

### Crepes e "nutella"

Data: 08 de Novembro | Sábado  
Horário: das 10:30h às 12:00h  
Local: Solar dos Zagallos - Cozinha

### Burguer Party

Data: 12 de Julho | Sábado  
Horário: das 10:30h às 12:00h  
Local: Solar dos Zagallos - Cozinha

### Bolachas de Natal

Data: 13 de Dezembro | Sábado  
Horário: das 10:30h às 12:00h  
Local: Solar dos Zagallos - Cozinha

## Lancheira Divertidamente Saudável

Data: 13 de Setembro | Sábado  
Horário: das 10:30h às 12:00h  
Local: Solar dos Zagallos - Cozinha

## Informações

Público-alvo: Famílias com crianças (M3) e adolescentes.  
Valor: 30 €/ família (2 adultos + 1 criança) e 5 € (irmãos)  
Lotação máxima: 10 famílias  
Marcação prévia  
mafeiluisa@gmail.com