

Progetto WAW Interreg Italia-Svizzera 2014-2020 ID 1418951

**PROGETTO WAW**  
**Argomenti e progressione**

Per la partecipazione a distanza contattare la segreteria de Il Sentiero  
[segreteria@ilsentiero.org](mailto:segreteria@ilsentiero.org)

**PRIMO GIORNO 30/03/2022**

**Teoria**

Slide 1- 22 elementi base nutrizionali: *minuti 45*

Slide 23- 30 il riso: *minuti 15*

Slide 31- 35 i cereali: *minuti 10*

**Pratica**

Risotto con verdure miste, zuppa d'orzo: *minuti 110*

\*\*\*\*\*

**SECONDO GIORNO 13/04/2022**

**Teoria**

Slide 36 - 52 pane e pizza: *minuti 40*

**Pratica**

Pizza, focaccia, pane: *140*

\*\*\*\*\*

**TERZO GIORNO 20/04/2022**

**Teoria**

Slide 53 - 65 pasta fatta in casa: *minuti 20*

Slide 66 - 76 condimenti per la pasta: *minuti 15*

**Pratica**

Tagliatelle, ravioli di magro, pomodoro, ragù di verdure: *minuti 145*

\*\*\*\*\*

Progetto WAW Interreg Italia-Svizzera 2014-2020 ID 1418951

## **QUARTO GIORNO 27/03/2022**

### **Teoria**

Slide 82 - 101 carne: *minuti 40*

Slide 102 - 113 pesce: *minuti 10*

### **Pratica**

Polpettone, branzino al sale, come spinare il pesce: *minuti 130*

\*\*\*\*\*

## **QUINTO GIORNO 04/05/2022**

### **Teoria**

Slide 114 - 127 utilizzo degli avanzzi: *minuti 20*

Slide 128 – 148 utilizzo creativo delle verdure: *minuti 30*

Slide 149 - 156 frittate: *minuti 10*

### **Pratica**

Bistecca di verdure, lasagna alle verdure, frittata al forno con zucchine: *minuti 120*

\*\*\*\*\*

## **SESTO GIORNO 11/05/2022**

### **Teoria**

Slide 163 - 172 la marmellata fatta in casa: *minuti 10*

Slide 157 - 162 i dolci con le verdure: *minuti 10*

Slide 173 - 190 contaminazione degli alimenti e igiene in cucina: *minuti 30*

### **Pratica**

"mettiamo in ordine frigo, freezer e dispensa", torta di carota e torta di zucca:  
*minuti 130*