



Caro(a) Associado(a),

Os Serviços Sociais convidam todos os Associados / Beneficiários a participar num **Showcooking de Pequenos-Almoços Saudáveis**, uma sessão prática e inspiradora dedicada à preparação de refeições equilibradas, nutritivas e saborosas para começar o dia da melhor forma.

Aceite o desafio, junte-se a nós e à colega Matilde Pereira nesta experiência gastronómica!

Terão a oportunidade de aprender receitas simples e saudáveis, receber dicas de alimentação equilibrada e descobrir novas ideias para tornar o pequeno-almoço mais variado e nutritivo.

RECEITAS

- ❖ Panquecas de puré de maçã
- ❖ Tostas de pera com manteiga de amêndoa, canela e cardamomo
- ❖ Muffins de banana vegan
- ❖ Granola de frigideira com maçã e frutos secos c/ iogurte
- ❖ Pudim de chia de coco com puré de manga, framboesas e coco ralado

Local: Refeitório da Castilho - Edifício Castilho

Preço:

Associados e Beneficiários: 20€ **Não Associados:** 35€

Número mínimo de participantes: 10

Quer saber mais sobre pequenos-almoços saudáveis e sem açúcares refinados? Siga a página **matildesalvadorpereira** no Instagram!

Inscreva-se já [aqui!](#)

LISBOA - CASTILHO

SHOWCOOKING PEQUENOS ALMOÇOS SAUDÁVEIS

24 OUTUBRO 2026 | 10H30