

MEDIA KIT KITCHEN



Já reparou que a cozinha é um espaço fundamental numa casa? É onde prepara as suas refeições mas também o local onde prepara as refeições das pessoas de que mais gosta.

Geralmente é na cozinha que, antes de um jantar com amigos e, ou família as pessoas, se reúnem e convivem. É à volta de uma mesa, tantas vezes situada nesta divisão da casa, que se têm as melhores conversas e onde acontecem as grandes decisões e momentos. A minha cozinha quer ser precisamente esse espaço. Um local onde se sente em casa, que lhe traz recordações de cheiros, onde vai conhecer novos alimentos e, devido a eles, um novo estilo de vida, um espaço para aprender novas receitas, encontrar pessoas e aprender truques

únicos para confeccionar com amor e dedicação cada uma das suas refeições. Esta cozinha não vai só originar novos pratos, aqui vão nascer novas pessoas e, com elas, novas vidas.

Os nossos workshops vão poder ser um pouco de tudo. Um brunch tardio com os amigos, dicas para pequenos-almoços healthy, um showcooking para conhecer receitas saudáveis ou descobrir novos alimentos, uma aula cheia de técnicas de confecção, uma tarde com Chefs a aprender pratos únicos, ideias do que improvisar com o que tem no frigorífico, conversas inspiradoras e divertidas com os melhores, acções de team building para ter a equipa mais coesa e produtiva e muito mais... Neste espaço vão acontecer muitas coisas inesperadas!

1. COZINHAR COM A IARA

- Pequenos-almoços healthy
- Brunchs saudáveis
- Marmitas para a semana
- Snacks e entradas deliciosas
- Almoços e jantares diferentes

Venha conhecer novos alimentos, descobrir receitas saudáveis, mas deliciosas, aprender técnicas de confecção, inspirar-se e, sobretudo, divertir-se e passar bons momentos à volta de uma mesa no meu espaço preferido.

Horários: Sextas-feiras ao final do dia e sábados de manhã. Ou em outros horários por marcação.

2. APRENDA COM OS MELHORES

Sempre sonhou ter a destreza na cozinha de um verdadeiro Chef? Quer saber fazer sushi ou deliciosas guiozas? Gostava de saber mais sobre cozinha internacional saudável para poder criar pizzas e pastas healthy ou prefere aventurar-se por pratos mais exóticos com alimentos de que nunca ouviu falar? Tudo isso será possível no Iara Kitchen.

Horários: Sextas-feiras ao final do dia e sábados de manhã. Ou em outros horários por marcação.

3. DE MÃES PARA MÃES

Cozinhar para si no pré e pós-parto para que tire o melhor partido da fase em que se encontra e possa sentir-se bem e em equilíbrio com o seu corpo neste momento crucial.

A alimentação do seu bebé nas diferentes etapas do seu crescimento. Receitas únicas e saudáveis que pode fazer para lhe proporcionar o melhor e mais saudável e ajuda-la a si na gestão do seu dia-a-dia.

A alimentação durante a infância do seu filho que seja para melhorar e otimizar quadros de birras e recusa alimentar, intolerâncias ou alergias alimentares, quer para tratar patologias específicas, nomeadamente obesidade infantil, colesterol elevado, diabetes, entre outras, ou apenas para lhe proporcionar o melhor e mais saudável.

Horários: Sextas-feiras ao final do dia e sábados de manhã. Ou em outros horários por marcação.

4. CONVERSAS DE GENTE

São conversas intimistas, sem intermediários, com perguntas e respostas entre pessoas inspiradoras, que dão a conhecer o dia-a-dia das suas profissões e as suas histórias de vida, e jovens em fase de escolha do seu futuro (curso e profissão).

Vamos juntar à volta de uma mesa de refeições grupos de jovens e profissionais de sucesso para que juntos possam ter uma conversa informal e direta. De seguida serão apresentados todos os cursos e formações existentes para o alcance das profissões abordadas e respectivos requisitos de acesso (provas, notas, entre outros).

Horários: Quintas-feiras ao final do dia, Sábados à tarde e Domingos de manhã.

5. SERVIÇOS ADICIONAIS

- Personal shopping no supermercado acompanhado por uma Nutricionista.

Formações personalizadas:

- O que ter numa dispensa ou no frigorífico?
- Como escolher os melhores alimentos?
- Vou viver sozinho/a e agora? Receitas para quem cozinha para si.
- Acções de team building personalizadas aos objectivos e estratégia das marcas.
- Retiros e acções de brainstorming.
- Aulas e workshops particulares para todas as situações.
- Consultoria para empresas, instituições de ensino e, ou privados.
- Alugueres para eventos e, ou lançamentos de produtos e marcas.
- Entre outros...

Surpreenda-se, inspire-se e, sobretudo, divirta-se a passar bons momentos à volta de uma mesa no seu espaço preferido.

Press e colaborações

madalena.vassalo@socialit.pt

Informações adicionais

matilde.teles.silva@socialit.pt

Mais informações e biografia da equipa clínica em

www.iararodrigues.com

FOTOGRAFIAS

Iara
KITCHEN









OBRIGADA



Iara
KITCHEN