CURSO DE MARMITA FITNESS PROFISSIONAL



Formato: Hibrido e Modular

Duração:
Carga horária 40hrs – sendo 36 horas presenciais e 4hrs teórica online

1 aula por semana de 4hrs cada.

Total de 8 aulas presenciais - Aproximadamente 2 meses

Público alvo: Para quem já tem conhecimento básico

Certificado profissional:
Formação para pessoas que queiram se profissionalizar produzindo marmitas saudável Fitness

Conheça a metodologia

Mise en Place e Conservação

- Mise em place – pré-preparo da aula
- Temperos naturais, preparo, conservação validade
- Caldos base, preparo, conservação validade
- Molho tomate natural, preparo, conservação validade
- Tipos de massas de panquecas fit, preparar, colorir e fritar.
- Recheios para panquecas
- Montagem e apresentação panquecas prontas
- Embalagens e rótulos







Módulo/Aula 1

Cortes, técnicas e preparos

- Mise em place – pré-preparo da aula
- Cortes legumes e vegetais
- Técnicas para congelamento de legumes e vegetais
- Conservação e validade de legumes e vegetais
- Receitas: Purês, ponto da massa para escondidinho e para servir como purê, variações de preparo.
- Receitas: Recheios para escondidinho
- Receitas: Lasanha vegetal e massa sem glúten
- Cocção, recheios e montagens das lasanhas
- Conservação, validade e apresentação de todos os preparos da aula.
- Embalagens e rótulos







Módulo/Aula 2

Massas, Quiches e conservação

- Mise em place – pré-preparo da aula
- Quiches fit, massa, recheio, montagem e cocção
- Massa salgado fit, variações, recheio, modelagem e cocção.
- Massa empada fit, variações, recheio, modelagem e cocção
- Conservação, validade e apresentação de todos os preparos da aula.
- Embalagens e rótulos







Módulo/Aula 3

Arroz, feijão e grãos

- Mise em place – pré-preparo da aula
- Tipos de arroz: cocção, variações
- Tipos de Feijão: cocção e variações
- Outros grãos: Lentilha, grão de bico e quinoa cocção e variações
- Almondega de grão de bico ao sugo
- Legumes, variações e cocção
- Tipos de marinadas: Carne vermelha, carne suína, frango e peixe







Módulo/Aula 4

Proteínas e salada de pote

- Mise en place – pré-preparo da aula
- Caldos, preparos, variações, cocção e apresentação
- Frango, preparo, variação, cocção e apresentação
- Peixe, preparo, variação, cocção e apresentação
- Carne suína, preparo, variação, cocção e apresentação
- Carne bovina, preparo, cocção e apresentação
- Salada no pote, técnica montagem, variações, montagem, apresentação
- Conservação, validade e apresentação de todos os preparos da aula.
- Embalagens e rótulos







Módulo/Aula 5

Sobremesas

- Mise en place – pré-preparo da aula
- Leite condensado fake fit, preparo e apresentação
- Pudim de leite, variações, preparo apresentação
- Gelado de pêssego ou gelatina colorida, variações, preparo e apresentação
- Brigadeiro fit, variações, preparo e apresentação
- Bolo fit, variações, preparo e apresentação
- Conservação, validade e apresentação de todos os preparos da aula.
- Embalagens e rótulos







Módulo/Aula 6

Módulo/Aula 7

Nutrição e Organização

- Boas práticas de manipulação de alimentos
- Grupos de alimentos fitness
- Quanto deve pesar marmitas
- Montagem de cardápios
- Precificação, entendendo como fazer, planilha, como usar







Finalização

- Modelo de plano de negócio
- Logo marca e registro marca
- Público-alvo, Mídias google, facebook e instagram
- Site, marketing e anúncios
- Finalização, entrega certificado e fotos da turma
- Sorteio da turma, os alunos desta turma que fizerem todas as lições de casa de cada aula irão concorrer a 1 despolpador de tomate.

Módulo/Aula 8

Para Mais Informações

CLIQUE AQUI WHATSAPP (11) 9.6095-6714

Condições de uso do Avental ou Dolma, chapéu e bandana

Para sua conveniência na cozinha, aqui estão as condições relacionadas aos acessórios fornecidos pela Escola mediante a uma taxa

Avental: É um item obrigatório para todos os alunos durante as atividades práticas

Dolma: Esta peça é opcional. Caso decida não adquiri-la, uma alternativa é utilizar uma camiseta branca de manga comprida por baixo do avental

Chapéu ou Bandana: São itens obrigatórios





SOBRE A EMPRESA

A Escola Chef Das Gulas foi idealizada em 2013 pela chef e culinarista

Luzia Duarte, depois de 25 anos atuando na área de consultoria empresarial e muito conhecimento sobre negócios, ela decidiu se lançar no mundo dos negócios em uma área que ama, a gastronomia.

Hoje a escola conta com mais de 10.000 alunos e estamos em fase de crescimento, nossos cursos são voltados para empreendedorismo do lar.

Sabia que nosso curso é o que mais forma profissionais em alimentação saudável fitness em SP (São Paulo)

E que somos a única escola que tem curso de Marmitas Fitness presencial com aulas práticas e voltado para empreendedorismo

---

VEJA O QUE NOSSOS ALUNOS COMENTAM NO GOOGLE

Fernanda Da Silva
Um comentário

★★★★★ 4 meses atrás

Minha experiência foi ótima!.. Me abriu os olhos para quão longe posso ir ..com a possibilidade de criar pratos com cores e sabores , pois até então tinha uma visão de que comida fit era sem graças , sem sabor mas não é possível sim.. criar opções saborosas
Super recomendo.

Andreia Nascimento
2 comentários

★★★★★ 3 semanas atrás NOVA

Minha experiência foi muito gratificante aperfeiçoei aquilo q eu sabia pouco e agora posso dizer q aprendi muito mais e já vou fazer outro curso lá ameiiiiii e recomendo muito chef das gulas parabéns pela atenção com todas .😍😍😍😍🙏🙏🙏🙏🙏🙏

Carlos Soares
Local Guide · 111 comentários · 41 fotos

★★★★★ um mês atrás

Experiência extraordinária, fiz meu curso de marmitas fit e ontem fiz o workshop de Nhoc, ambos os cursos são fantásticos, já estou produzindo e comercializando.
Super indico qualquer curso ministrado pela chef Lu.
Fica meu agradecimento e futuramente farei outros cursos.