



sessão formativa  
**alimentação**

# VEGETARIANA

**28.SET.16h00**

Centro de Exposições de Odivelas

**Rita Teixeira**

Nutricionista, formadora certificada pelo IEFP

- ▶ A alimentação vegetariana é sinónimo de alimentação saudável?
- ▶ Como sei que o prato que estou a preparar está ajustado ao nível nutricional?
- ▶ Que alimentos introduzir ou combinar?
- ▶ Aprenda a responder a todas estas questões no final desta formação!

Inscrições: [ritateixeira.nutricao@gmail.com](mailto:ritateixeira.nutricao@gmail.com) | Valor 10€/pessoa | 15€/2pessoas



**Odivelas**  
CÂMARA MUNICIPAL



Informações: Gabinete de Saúde  
Tel.: 219320970 | E-mail: [gsi@cm-odivelas.pt](mailto:gsi@cm-odivelas.pt) | [www.cm-odivelas.pt](http://www.cm-odivelas.pt)

  
**Rita Teixeira**  
NUTRICIONISTA