



18 NOV 2023	SOPAS E ENTRADAS
06 JAN 2024	PÃO, PAPAS E AÇORDA
09 MAR 2024	MASSAS E FARINHA DE PAU
04 MAI 2024	LANCHES E MERENDAS
JUL 2024	SOBREMESAS

## TESTEMUNHOS

*“O ciclo de workshops hands-on foi muito benéfico para mim. Além de ser presidente da APOFEN, tenho também fenilcetonúria e por vezes o tempo é escasso para cozinhar e sobretudo para ter ideias de pratos diferentes para os 5 dias da semana (ainda mais ao fim-de-semana). Estes workshops foram bons, no sentido em que aprendi alguns truques de conservação de alimentos e também pratos diferentes mas, acima de tudo, práticos. Acho que a "praticidade" foi a palavra de ordem e isso é muito importante num dia-a-dia bastante cheio. É possível fazer coisas muito boas com o que temos lá em casa, de fácil acesso.”*

ELISABETE ALMEIDA, APOFEN

*“As sessões do Ciclo de workshops fizeram com que eu aprendesse, ganhasse competências para fazer mais e melhor pela qualidade de vida do meu filho, o que passa em grande parte pela sua alimentação, sem dúvida.”*

MARCO SANTOS, PAI DE CRIANÇA DE 5 ANOS COM PKU

## A QUEM SE DIRIGE

Doentes ou familiares de doentes com Doença Hereditária do Metabolismo Proteico.

## INFORMAÇÕES

As inscrições são efetuadas por Sessão e totalmente gratuitas.

O evento será transmitido em streaming permitindo alargar o público-alvo. A participação numa das sessões do Ciclo de Workshops não representa qualquer custo para os utentes. Todos os custos serão suportados pelos parceiros.

---

CONTACTO PARA INSCRIÇÃO E ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS  
Dra. Mariana Nóbrega | mariana.nobrega@nms.unl.pt | 218 803 053