

Una extraescolar de *rechupete* **La**  **Salle**   
l'Alcora



**FREECOOK**  
 **project**

EXTRAESCOLAR DE GASTRONOMÍA Y NUTRICIÓN

A partir del 18 de enero a las 17 horas

“La Gastronomía es el medio y la educación nuestro objetivo”



**FREE  
COOK**  
project

**¿Quiénes somos?**



## ¿Quiénes somos?

Somos una empresa con una única especialidad ,  
Formación en “Gastronomía y Nutrición”.

Con un grupo de docentes especialistas formado por cocineros con amplia experiencia en la formación, tecnólogos de los alimentos, nutricionistas y psicopedagogos trabajando de forma conjunta .

El “padre” de todo el proyecto es **Jordi Ferrer**:

- Colaborador de **Masterchef Y Masterchef Junior** desde los inicios
- Profesor de la escuela on-line **Masterchef**
- **Director de formación de GASMA-CEU** (Universidad de gastronomía)
- Licenciado en **Ciencia y Tecnología de los Alimentos**





**FREE  
COOK**  
project

**¿Por qué esta  
actividad  
extraescolar?**



## ¿Porqué esta extraescolar...?

No hay duda que vivimos un momento crucial en que la humanidad ha tomado consciencia de la importancia de la relación que tenemos con nuestra alimentación, ya sea a nivel nutricional del día a día o en el disfrute de la gastronomía como arte y herramienta de socialización.

¿Qué comemos?

¿Cómo lo comemos?

¿Conocemos nuestra gastronomía?

¿Somos capaces de ser autosuficientes gestionando nuestra alimentación?

¿Somos capaces de disfrutar de la gastronomía?





**FREE  
COOK**  
project

# Nuestra Oferta Formativa



## Oferta Formativa

Nuestros objetivos están muy claros:

Queremos educar a los niños desde la base en cómo han de nutrirse, darles las herramientas para conseguirlo, y abrirles la puerta al mundo de la gastronomía descubriéndoles sabores, culturas, tradiciones y productos que marcarán de forma indeleble su relación con la comida

Por otro lado, la cocina es una profesión en la que se necesitan de unas aptitudes muy bien desarrolladas como son la higiene, el orden y la disciplina. Valores que de forma continua trabajamos con el niño y que vertebran todo el eje del conocimiento.



# Oferta formativa

Objetivos:

**Específicos:**

- 1) Integración de los correctos hábitos nutricionales
- 2) Descubrimiento de la gastronomía autóctona
- 3) Descubrimiento de otras culturas a través de la gastronomía
- 4) Adquisición de hábitos de orden, limpieza y disciplina

**Transversales:**

- 1) Conocimiento del sistema de trabajo en equipo
- 2) Conocimiento de las aptitudes necesarias para trabajar en pos de un objetivos
- 3) Adquisición de los correctos hábitos de gestión de residuos





# Oferta Formativa

Objetivos:

## Específicos:

- 1) Integración de los correctos hábitos nutricionales
- 2) Capacitación para elaborar sus menús semanales
- 3) Conocimiento de los conceptos nutricionales y su aplicación en el día a día
- 4) Descubrimiento de elaboraciones de cocina básica y tradicional
- 4) Descubrimiento de las cocinas del mundo

## Transversales:

- 1) Conocimiento del sistema de trabajo en equipo
- 2) Conocimiento de las aptitudes necesarias para trabajar en pos de un objetivos
- 3) Adquisición de los correctos hábitos de gestión de residuos





**FREE  
COOK**  
project

# ¿Cómo lo hacemos?

# ¿CÓMO LO HACEMOS..?



- Extraescolar “NUTRICHEFS”:

Metodología didáctica:

Clases de cocina

Clases de cata de producto

Trabajo en equipo

Aplicación de sistemas de orden, limpieza, disciplina y reciclaje mediante el método “learning by doing”

El alumno descubrirá la gastronomía, la nutrición y los correctos hábitos de orden, disciplina e higiene, aplicando los sistemas de trabajo de una cocina profesional.

El alumno descubrirá la gastronomía mediante catas de producto y clases prácticas de cocina. En las que el mantenimiento continuo de lo correctos hábitos de trabajo vertebran la formación.



# ¿CÓMO LO HACEMOS..?



Extraescolar “NUTRICHEFS”:

Metodología didáctica:

- Clases teóricas sobre los conceptos nutricionales
- Clases prácticas sobre la aplicación de los conceptos nutricionales
- Trabajos en equipo
- Solución de casos prácticos

El alumno descubrirá los conocimientos nutricionales, así como las habilidades necesarias para saber gestionar su correcta alimentación, desde el diseño de un menú semanal hasta la elaboración de los platos.

## ¿CÓMO LO HACEMOS..?

Extraescolar “NUTRICHEFS”:

Material de trabajo:

Tanto en primaria como secundaria nuestro equipo de trabajo dispone de hornos, microondas, planchas, inducciones y todo el material necesario para realizar la actividad de cocina.

El alumno de primaria recibirá un cuchillo de plástico, un tupper y un delantal personalizado para que se haga cargo durante toda la actividad tanto en clase como en casa.

El alumno de secundaria, recibirá un cuchillo metálico personalizado, acorde para las actividades a realizar. También un tuper y un delantal.





**FREE  
COOK**  
project

# ¿Precios de la actividad?



Precio por la **mensualidad**      45€ (inscripción mínima 3 meses)

- **El precio incluye(\*)**
  - 1 sesión semanal de extraescolar de 1 hora
  - Delantal FreeCook
  - Cuchillo (plástico adaptado para infantil y primaria y acero para secundaria)
  - Tupper FreeCook
  - Materia prima y fungibles para cada actividad
  - Maquinaria y utillaje para cada actividad
  - Recetario de fichas técnicas (enviado por mail mensualmente)

(\*) Para alumnos externos al centro el precio es de 55€ al mes.



**FREE  
COOK**  
project

# Nuestra Trayectoria



## Centros donde se imparte la extraescolar



**NUESTRA SEÑORA DEL PILAR**  
Valencia



**CEU**

*Colegio San Pablo*  
Valencia