Concurso Nutrichefe

Regulamento do Concurso | Edição 2025/2026

O presente regulamento estabelece as regras de participação no Concurso Nutrichefe, promovido pelo Projeto de Educação Alimentar (PEA), da Direção Regional de Educação (DRE), em parceria com a Escola de Hotelaria e Turismo da Madeira (EHTM), com o objetivo de fomentar práticas alimentares saudáveis e sustentáveis e valorizar a riqueza da gastronomia local.

Os participantes são convidados a enviar uma receita que celebre os sabores e as tradições culinárias da Madeira, utilizando, preferencialmente, ingredientes regionais e da época. Após a submissão das receitas, serão selecionadas as propostas finalistas que irão integrar a Prova Final, a decorrer, presencialmente, na Escola de Hotelaria e Turismo da Madeira, onde as receitas serão preparadas e apresentadas ao Júri.

Artigo 1.º
Objetivos

São objetivos deste concurso:

- Despertar o interesse por práticas alimentares saudáveis e sustentáveis;
- Incentivar a criatividade culinária e a participação ativa na preparação e confeção de refeições saudáveis;
- Promover o conhecimento sobre os alimentos e as suas origens;
- Valorizar a gastronomia local, as receitas tradicionais e os produtos regionais da Madeira;
- Envolver a comunidade escolar na educação alimentar e na preservação do património culinário.

Artigo 2.º
Tema do Concurso

"Sabores Regionais" é o tema do Concurso Nutrichefe, na presente edição.

Os participantes podem criar uma receita original ou adaptar uma receita original inspirada na cozinha madeirense, ou adaptar uma receita tradicional da região, desde que a versão final respeite

os princípios de uma alimentação completa, equilibrada e variada. Encoraja-se a pesquisa sobre a história e o significado cultural dos pratos e ingredientes escolhidos.

Artigo 3.º
Destinatários

O concurso Nutrichefe é dirigido aos alunos dos estabelecimentos de ensino público e privado da Região Autónoma da Madeira, organizando-se em três categorias de participação:

Categoria 1 – alunos do 4.º ano de escolaridade;

Categoria 2 – alunos do 5.º ao 7.º ano de escolaridade;

Categoria 3 – alunos do 8.º ano ao 12.º ano, incluindo o ensino profissional.

Artigo 4.º
Condições de participação e requisitos da receita

A participação será feita nos seguintes moldes:

- Na Categoria 1, a participação é individual, podendo o(a) aluno(a) ser auxiliado(a) por um adulto (familiar ou docente), que apenas deverá prestar apoio no sentido de garantir as condições de segurança do(a) aluno(a) durante a preparação e confeção da receita. O adulto não deverá intervir ativamente no processo culinário. Cada participante deve submeter apenas uma receita. Cada escola pode enviar mais do que uma receita, desde que submetidas por diferentes alunos.

- Nas Categorias 2 e 3, a participação é feita em equipas de dois elementos pertencentes à mesma categoria. Cada equipa deve submeter apenas uma receita. Cada escola pode enviar mais do que uma receita, desde que submetidas por diferentes equipas.

Cada participação deve incluir os seguintes **elementos**:

1. **Ficha técnica da receita** (em formato Word):
   - Nome do(s) participante(s), ano de escolaridade, escola e nome do docente;
   - Nome da receita;
   - Lista de ingredientes;

- Modo de preparação;
- Utensílios/equipamentos necessários para a preparação da receita.
  - Indicar todos os utensílios/equipamentos necessários para a preparação/confeção da receita, para que a EHTM verifique se é possível disponibilizá-los na Prova Final.
  - As equipas selecionadas para a Prova Final serão notificadas através do correio eletrónico do docente responsável pela inscrição no concurso, se eventualmente necessitarem de levar algum utensílio/equipamento que a EHTM não consiga disponibilizar.

2. **Sobre a escolha e utilização dos ingredientes:**
   - As receitas devem celebrar os sabores e produtos característicos da Região Autónoma da Madeira. Para tal, é obrigatório incluir, pelo menos um produto da seguinte lista de referência de produtos regionais da Madeira, reconhecidos pela sua importância na gastronomia local e na produção da ilha:
     - Pescado: peixe-espada preto, atum (gaiado ou bonito), bicuda, peixe porco, chicharro, cavala, lapas.
     - Cereais e tubérculos: farinha de milho (para milho cozido), batata doce, inhame.
     - Hortícolas: couve, pimpinela.
     - Fruta: anona, banana, tangerina, abacate, limão.

   - Os participantes podem criar uma receita nova e original, inspirada na cozinha madeirense, ou adaptar uma receita tradicional da região. Em ambos os casos, é fundamental que a receita inclua, obrigatoriamente, pelo menos um dos produtos regionais listados, que seja saudável, completa e equilibrada, privilegiando, sempre que possível, a utilização de ingredientes da época.

   - A receita deve incluir, de forma proporcional, os principais grupos alimentares recomendados para um prato completo: hortícolas (pelo menos 3 variedades), cereais/tubérculos e alimentos ricos em proteína (leguminosas/carne/pescado/ovos).

   - Embora a lista de produtos regionais acima valorize o pescado, as receitas podem incluir outras fontes de proteína como carne ou ovos para assegurar uma refeição nutricionalmente completa e equilibrada, desde que a sua utilização esteja alinhada com os princípios de uma alimentação saudável e sustentável. Contudo, e em linha com a riqueza dos recursos marinhos da Madeira e os benefícios para a saúde, encoraja-se a preferência pela utilização de pescado sempre que se revele adequado à receita,

privilegiando espécies de origem local (Região Autónoma da Madeira), nacional (Continente) ou dos Açores.

- Não serão elegíveis para concurso as receitas que incluam produtos ricos em açúcar, gordura e/ou sal (por exemplo, refrigerantes, doces, salgados, produtos processados).

3. **Fotografias** (formato JPG ou JPEG):
   - A submissão da receita a concurso deve ser acompanhada de duas fotografias distintas, em ficheiros separados:
     - Fotografia do *mise-en-place*: imagem do conjunto de ingredientes antes da confeção.
     - Fotografia do prato finalizado: imagem da apresentação final da receita já confecionada.

   - As fotografias não devem permitir a identificação de pessoas. Caso surjam participantes nas imagens, estes devem ser retratados apenas de perfil, de costas ou à distância.

Artigo 5.º
Formalização da Participação no Concurso

A participação no concurso Nutrichefe é formalizada através da submissão da receita, que deverá ser enviada por um docente da escola para o correio eletrónico do Projeto de Educação Alimentar (edu.alimentar@edu.madeira.gov.pt), acompanhada dos seguintes elementos obrigatórios:

- Ficha técnica da receita (em formato Word);
- Duas fotografias (em formato JPG ou JPEG): uma do *mise-en-place* e outra do prato finalizado.

Nota:

Os ficheiros podem ser enviados em pasta zipada, devidamente identificada com o nome da receita.

O docente que submete a candidatura será o contacto de referência entre a escola e a equipa do projeto.

O prazo de submissão da receita a concurso termina no **dia 30 de janeiro de 2026**.

Artigo 6.º
Processo de Avaliação

a) Fase de Seleção

A equipa de nutrição do Projeto de Educação Alimentar será responsável pela análise e seleção das receitas que vão integrar a Prova Final, com base nos seguintes critérios:

- **Adequação ao tema "Sabores Regionais"**
  Integração de, pelo menos, um dos produtos regionais indicados no Artigo 4.º, conforme estipulado nas condições de participação.
- **Valor nutricional da receita**
  Utilização de ingredientes saudáveis;
  Presença dos principais grupos alimentares recomendados para um prato principal: cereais/tubérculos, hortícolas, grupo fonte de proteína: leguminosas / carne / pescado / ovos.
  Uso de métodos de confeção saudáveis (ex.: cozer, estufar, assar).

b) Prova Final

O júri avaliará o desempenho dos participantes com base nos seguintes critérios:

- **Organização da bancada e dos alimentos**
  Organização eficiente e lógica dos utensílios e ingredientes.
  Manutenção da limpeza e ordem na bancada durante toda a preparação.
- **Trabalho em equipa (categoria 2 e 3)**
  Colaboração eficaz entre os membros da equipa.
  Tarefas bem distribuídas e executadas de forma harmoniosa.
- **Higiene e segurança alimentar**
  Cumprimento das regras de higiene e segurança durante a confeção.
- **Complexidade da preparação da receita**
  Avaliação do grau de dificuldade técnica e exigência da receita, bem como a capacidade dos alunos a executarem corretamente dentro do tempo disponível.
- **Criatividade e apresentação do prato**
  Inovação na escolha dos ingredientes e na apresentação do prato.

Estética e criatividade na disposição dos alimentos no prato.

- **Valor nutricional**

  Adequada proporção dos principais grupos alimentares.

- **Sabor e textura**

  Equilíbrio e harmonia dos sabores do prato.

  Variedade e adequação das texturas dos alimentos.

- **Apresentação oral do prato**

  Capacidade dos participantes apresentarem o seu prato ao Júri de forma clara, estruturada e segura, explicando a escolha dos ingredientes, o processo e a ligação ao tema.

Pontuação

Cada critério será pontuado de acordo com a seguinte escala:

0–1 pontos – Não Cumpriu (NC)

2–4 pontos – Cumpriu (C)

5 pontos – Cumpriu Muito Bem (CMB)

A nota final será obtida pela média das pontuações atribuídas a cada critério.

Artigo 7.º
Divulgação dos Resultados da Fase de Seleção

Os participantes selecionados para a Prova Final, serão notificados através do correio eletrónico do docente responsável pela inscrição no concurso.

A entrega do certificado de vencedor terá lugar na Escola de Hotelaria e Turismo da Madeira, no dia da Prova Final do Concurso Nutrichefe.

Artigo 8.º
Prova Final

A Prova Final irá decorrer na Escola de Hotelaria e Turismo da Madeira.

As equipas são responsáveis pelo transporte, acondicionamento e estado de conservação de todos os ingredientes que necessitam para confecionar a respetiva receita, no dia da Prova Final.

O/a aluno/a finalista pela categoria 1 deve ser acompanhado/a por um adulto (familiar ou docente), que apenas deverá prestar apoio no sentido de garantir as condições de segurança do/a

aluno/a durante a preparação e confeção da receita. O adulto não deverá intervir ativamente no processo culinário.

As equipas finalistas na categoria 2 e 3 devem ser acompanhadas por um docente. Os alunos terão de executar todos os procedimentos previstos para elaboração da sua receita e o professor deve apenas supervisionar a prova e esclarecer eventuais dúvidas.

O tempo de preparação da receita não deverá exceder uma hora.

No final, o Júri irá provar e avaliar a receita de cada uma das equipas.

Artigo 9.º
Composição do Júri

O júri será composto por elementos com competência reconhecida nas áreas de nutrição, gastronomia e educação alimentar, convidados pelo PEA. Será o mesmo júri a avaliar os finalistas de ambos os formatos.

Artigo 10.º
Concorrentes Vencedores

Serão atribuídos prémios e certificados de vencedores ao 1.º, 2.º e 3.º classificados de cada categoria.

Todas os participantes finalistas recebem um certificado de participação.

Artigo 11.º
Calendarização

Etapa	Data limite
Fase de submissão da receita	05 a 30 de janeiro de 2026
Análise e seleção das propostas	fevereiro de 2026
Divulgação dos resultados da fase de seleção	27 de fevereiro de 2026
Prova Final	13 de março de 2026

Artigo 12.º
Alterações, suspensão ou cancelamento

Ao Projeto de Educação Alimentar reserva-se o direito de alterar, suspender ou cancelar o concurso ou a atribuição do certificado de vencedor, caso não estejam reunidas as condições para a sua realização ou não haja qualidade nos trabalhos apresentados. Tal, aplica-se, em especial, no caso de circunstâncias imprevistas ou em caso de força maior, incluindo acontecimentos alheios ao controlo do PEA, que impossibilitem temporária ou definitivamente a organização do concurso, a aplicação do regulamento do concurso e/ou a entrega do certificado de vencedor.

Caso o concurso seja suspenso ou cancelado, os participantes serão devidamente informados via correio eletrónico. No caso de alteração das regras do concurso, estas serão comunicadas aos participantes, também, por correio eletrónico. Os participantes podem aceitar as novas regras do concurso ou abster-se de participar.

Artigo 13.º
Termos e condições de participação

A participação dos alunos neste concurso e os termos e condições dessa participação deverão ser do conhecimento dos encarregados de educação que, ao permitirem a participação dos seus educandos, aceitam os termos e condições do presente regulamento. Para o efeito, a escola deverá obter o consentimento dos encarregados de educação ou representantes legais dos alunos.

A participação no concurso Nutrichefe implica o fornecimento dos seguintes dados pessoais do participante: nome do aluno e escola que frequenta, bem como, a recolha de imagem e som, tendo como fundamento de licitude o consentimento prestado no momento de inscrição e aplicando-se a todos e quaisquer atos que decorram da participação durante e após a realização do concurso.

Estes dados pessoais só serão utilizados no caso de os trabalhos serem selecionados pelo Júri, sendo, por isso, divulgados nos meios de comunicação do PEA e da DRE e pelos vários meios de comunicação social ou noutras atividades consideradas pertinentes no âmbito do PEA. Os trabalhos vencedores poderão, também, servir como base para a elaboração de material promocional do projeto, ficando este detentor de todos os direitos de utilização e reprodução dos trabalhos.

Os dados pessoais dos participantes neste concurso, ficarão na posse da equipa que compõe o PEA que agirá nos termos da legislação em vigor, em matéria de proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à sua livre circulação, nomeadamente, o Regulamento Geral de Proteção de Dados (RGPD), Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento

Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016, executado na ordem jurídica nacional pela Lei n.º 58/2019, de 8 de agosto.

Nestes termos, e a qualquer momento, poderão ser exercidos os direitos previstos na legislação em vigor sobre a matéria, nomeadamente, o direito de retificação ou apagamento dos dados fornecidos, de retirar o consentimento anteriormente concedido e o direito de apresentar reclamação.

Artigo 14.º
Considerações finais

As situações não previstas pelo presente Regulamento serão analisadas pelo Júri.

A participação neste concurso implica a aceitação integral do presente regulamento.

Contactos

Direção Regional de Educação

Telefone: 291 145 860

Correio eletrónico: edu.alimentar@edu.madeira.gov.pt

A Coordenação do Projeto de Educação Alimentar

Elsa Forte