

GRELHA DO JÚRI - CONCURSO NUTRICHEFE 2026
4.º ano de escolaridade, 2.º/3.º ciclos do ensino básico
TEMA: “Sabores regionais”

Equipa	Designação da receita	1	2	3	4	5	6	7	8	SOMA
		Organização da bancada e dos alimentos	Trabalho em equipa	Higiene e Segurança Alimentar	Complexidade da preparação da receita	Valor nutricional	Criatividade e apresentação do prato	Apresentação oral do prato	Sabor e textura	

DESCRIPTORIOS DE DESEMPENHO

1. Organização da bancada e dos alimentos:

Organizam de forma eficiente e lógica os utensílios e ingredientes, ao longo da prova.

2. Trabalho em equipa:

Colaboram eficazmente em equipa, apresentam tarefas bem distribuídas e executadas de forma harmoniosa.

3. Higiene e Segurança Alimentar:

Cumprem rigorosamente as normas de higiene e segurança alimentar durante a preparação.

4. Complexidade da preparação da receita:

Demonstram domínio das técnicas culinárias utilizadas, executando-as com precisão e confiança. O processo de preparação é lógico, sequenciado e revela uma gestão do tempo eficiente, resultando na conclusão atempada e na qualidade da execução.

5. Valor nutricional:

Usam de forma adequada e proporcional os principais grupos alimentares no prato final.

6. Criatividade e apresentação do prato:

Inovam na escolha dos ingredientes, na técnica e na apresentação do prato, nomeadamente na estética e criatividade na disposição dos alimentos.

7. Apresentação oral do prato:

Apresentam o seu prato ao Júri de forma clara, estruturada e segura, explicando a escolha dos ingredientes, o processo de confeção e, fundamentalmente, a ligação ao tema.

8. Sabor e Textura:

Confeccionam um prato com equilíbrio e harmonia dos sabores, com variedade e adequação das texturas dos alimentos utilizados.

CLASSIFICAÇÃO

A classificação a atribuir à receita deverá estar compreendida entre 0 e 5 pontos, sendo que:

5 pontos – Excelente

Cumpe o critério com excelência.

4 pontos – Muito Bom

Cumpe o critério com qualidade elevada. Pequenas falhas sem impacto relevante.

3 pontos – Bom

Cumpe o critério de forma satisfatória. Algumas falhas pontuais que não comprometem o resultado.

2 pontos – Satisfatório

Cumpe parcialmente o critério. Há evidência de esforço, mas com várias falhas que afetam a qualidade ou a execução.

1 ponto – Fraco

Cumpe de forma muito limitada. Falhas significativas na execução ou compreensão do critério.

0 pontos – Não Cumpru

Não cumpre o critério. Ausência de evidência ou desempenho inadequado.