

# Concurso Nutrichefe

## Regulamento do Concurso | Edição 2025/2026

### 4.º ano de escolaridade

### 2.º e 3.º ciclos de escolaridade

## 1. Disposições Gerais e Objetivos

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)**. O objetivo é fomentar práticas alimentares saudáveis e sustentáveis e valorizar a riqueza da gastronomia local.

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 (EHTM).

### 1.1. Objetivos

- 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.

## 2. 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 tradicional, inspirada na cozinha madeirense. A versão final da receita deve respeitar 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.

## 3. Destinatários e Categorias

O concurso Nutrichefe é dirigido aos alunos dos estabelecimentos de ensino público e privado da Região Autónoma da Madeira (RAM), organizando-se nas seguintes categorias de participação:

- **Categoria 1** – alunos do **4.º ano** de escolaridade;
- **Categoria 2** – alunos do **2.º Ciclo** (5.º e 6.º anos) de escolaridade;
- **Categoria 3** – alunos do **3.º Ciclo** (7.º, 8.º e 9.º anos) de escolaridade.

## 4. Condições de Participação e Requisitos da Receita

### 4.1. Constituição das Equipas

- Na **Categoria 1**, a **participação é individual**. O(a) aluno(a) deve 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.
- Nas **Categorias 2 e 3**, a participação é feita em equipas de **dois (2) 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 alunos ou equipas.

### 4.2. 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 (1) produto** da seguinte lista de referência de produtos regionais:

- **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.

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).

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

## 5. Formalização da Participação

A participação no concurso 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](mailto:edu.alimentar@edu.madeira.gov.pt)). O docente que submete a candidatura será o contacto de referência entre a escola e a equipa do projeto.

### 5.1. Elementos obrigatórios para a submissão

Cada participação deve incluir os seguintes elementos:

- **Ficha Técnica da Receita (em formato Word)**, que deve conter:
  - Nome do(s) participante(s), ano de escolaridade, escola e nome do docente;
  - Nome da receita;
  - Lista de ingredientes;
  - Modo de preparação.
- **Lista de Utensílios/Equipamentos:**
  - 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 serão notificadas se necessitarem de levar algum utensílio/equipamento que a EHTM não consiga disponibilizar.
- **Fotografias (formato JPG ou JPEG):**
  - A submissão da receita deve ser acompanhada de **duas fotografias distintas**, em ficheiros JPEG/JPG individuais, à parte do documento word:
    - **Fotografia do *Mise-en-place*:** imagem do conjunto de ingredientes antes da confeção.
    - **Fotografia do prato finalizado:** imagem da apresentação final da receita já confeccionada.
  - As fotografias não devem permitir a identificação de pessoas (participantes devem ser retratados apenas de perfil, de costas ou à distância).

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

### 5.2. Prazo

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

## 6. Processo de avaliação e critérios

### 6.1. Fase de seleção

A equipa de nutrição do Projeto de Educação Alimentar será responsável pela análise e seleção das receitas finalistas, com base nos seguintes critérios:

- Adequação ao tema “Sabores Regionais” e integração de, pelo menos, um dos produtos regionais indicados.
- Valor nutricional da receita (utilização de ingredientes saudáveis, presença dos principais grupos alimentares).
- Uso de métodos de confeção saudáveis (ex.: cozer, estufar, assar).

## 6.2. Prova Final

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

- **Organização da bancada e dos alimentos.**
- **Trabalho em equipa** (Categoria 2 e 3).
- **Higiene e segurança alimentar.**
- **Complexidade da preparação da receita.**
- **Criatividade e apresentação do prato.**
- **Valor nutricional** (Adequada proporção dos principais grupos alimentares).
- **Sabor e textura.**
- **Apresentação oral do prato** (capacidade de explicar a receita e a ligação ao tema).

## 6.3. 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.

## 7. Divulgação de resultados e prémios

Serão atribuídos **prémios e certificados de vencedores ao 1.º, 2.º e 3.º classificados de cada categoria**. Todos os participantes finalistas recebem um certificado de participação.

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 EHTM, no dia da Prova Final do Concurso Nutrichefe.

## 8. Prova Final

A Prova Final irá decorrer na EHTM.

- **Duração:** O tempo de preparação da receita **não deverá exceder uma (1) hora**.
- **Ingredientes:** As equipas são responsáveis pelo transporte, acondicionamento e estado de conservação de todos os ingredientes que necessitam para confeccionar a respetiva receita, no dia da Prova Final.
- **Acompanhamento:**
  - 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, não devendo intervir ativamente no processo culinário.
  - As equipas finalistas nas **Categorias 2 e 3** devem ser acompanhadas por um docente, que deve apenas supervisionar a prova e esclarecer eventuais dúvidas.
- No final, o Júri irá provar e avaliar a receita de cada uma das equipas. Os alunos degustarão, igualmente, os pratos confeccionados.

## 9. Composição do Júri

O júri será composto por elementos com competência reconhecida nas áreas de nutrição, gastronomia e educação alimentar, convidados pelo PEA.

## 10. 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                                  | 11 de março de 2026        |

## 11. 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. As alterações ou cancelamentos serão comunicados aos participantes por correio eletrónico.

## 12. Termos e condições de participação (RGPD)

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

A participação implica o fornecimento de dados pessoais (nome do aluno e escola) e a recolha de imagem e som, com base no consentimento prestado no momento de inscrição. Estes dados e os trabalhos vencedores serão utilizados e divulgados nos meios de comunicação do PEA e da DRE para material promocional, ficando o projeto detentor dos direitos de utilização e reprodução dos trabalhos.

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.

## 13. Disposições finais e contactos

As situações não previstas pelo presente Regulamento serão analisadas pela Organização do Concurso.

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](mailto:edu.alimentar@edu.madeira.gov.pt)

A Coordenação do Projeto de Educação Alimentar  
(outubro 2025)