

Concurso Nutrichefe

Regulamento do Concurso | Edição 2025/2026

Ensinos Secundário e Profissional

1. Disposições Gerais

O presente regulamento estabelece as regras de participação no Concurso **Nutrichefe** para o ano letivo 2025/2026, dirigido aos alunos dos ensinos secundário e profissional da Região Autónoma da Madeira (RAM).

1.1. Iniciativa e Parcerias

O Concurso Nutrichefe é 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)** e a **Agência Regional para o Desenvolvimento da Investigação, Tecnologia e Inovação (ARDITI)**.

1.2. Objetivos

O concurso visa **fomentar práticas alimentares saudáveis e sustentáveis** junto dos jovens, estimulando a criatividade, o trabalho em equipa e o desenvolvimento de competências culinárias que **valorizem a riqueza da gastronomia local**, com especial ênfase no **aproveitamento integral do pescado regional e no combate ao desperdício alimentar**.

1.3. Tema central

"Sabores regionais e desperdício zero de pescado"

O concurso desafia os participantes a valorizarem o pescado regional, ou mais comum nas costas marítimas da RAM, utilizando todas as suas partes, incluindo subprodutos, de forma criativa e saborosa, garantindo o **máximo aproveitamento e desperdício zero**.

1.4. Definição de subproduto de pescado

Para efeitos deste regulamento e do tema central, entende-se por **subproduto do pescado** as partes que, embora previstas na culinária tradicional e preconizadas pela dieta mediterrânica, poderão ser pouco utilizadas no dia a dia, tais como: espinhas, cabeças, peles e vísceras. O objetivo é a sua utilização criativa e higiénica para a elaboração de novos ingredientes (ex: caldos, molhos, bases) no prato final, visando o desperdício zero.

Exemplos de Utilização:

- **cabeças e espinhas:** Para a confeção de **caldos, fundos** ou **fumets** concentrados (base para molhos e sopas).
- **peles:** Podem ser desidratadas ou assadas para criar *snacks* **crocantes** e **chips** (como guarnição).
- **vísceras/fígados:** Para a produção de **patés** ou **mousses** (em peixes específicos e desde que devidamente higienizados e tratados).
- **restos de carne adjacente:** Carnes finas que fiquem junto às espinhas podem ser raspadas e usadas em **recheios, bolinhos** ou **pastas**.
- **gorduras:** Podem ser derretidas e clarificadas para a obtenção de **óleos aromatizados** para cozinhar ou temperar.

2. Participantes

2.1. Categoria única

O concurso é **exclusivo** para alunos regularmente matriculados no **Ensino Secundário e/ou Ensino Profissional** (todas as áreas), de estabelecimentos de ensino da RAM.

2.2. Constituição e participação das equipas

- A participação é feita em **equipas de dois (2) elementos** pertencentes à mesma categoria (Ensino Secundário/Profissional).
- Cada equipa deve submeter **apenas uma receita**.
- Cada escola pode enviar mais do que uma receita, desde que submetidas por diferentes equipas.

3. Estrutura do Concurso

3.1. Fase única (Prova Final)

O concurso consistirá numa **Prova Final Presencial** a ser realizada nas instalações da **EHTM** (local de acolhimento do evento), com base nas receitas submetidas.

3.2. 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), acompanhada dos seguintes elementos obrigatórios:

3.2.1. 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 (considerando que todos os ingredientes, exceto o pescado fornecido, são da responsabilidade da equipa);
- Modo de preparação.

3.2.2. Fotografias (formato JPG ou JPEG):

A submissão da receita a concurso 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.

Nota: 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.

3.2.3. 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 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.

Nota:

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

3.3. Formação e esclarecimento

Para garantir a preparação adequada dos participantes para o tema "Desperdício Zero de Pescado", a **ARDITI** disponibilizará **sessões formativas e de esclarecimento** orientadoras sobre “Pesca, Aquicultura e Valorização de Subprodutos”. A participação nestas sessões é **recomendada**.

3.4. Fornecimento de Ingredientes e Pescado

- A **ARDITI** será a responsável por **fornecer o pescado a ser utilizado na Prova Final**, assegurando que este seja um **pescado predominantemente regional** ou comum na RAM, de acordo com a temática.
- Os participantes deverão utilizar **o pescado fornecido**, demonstrando a capacidade de **aproveitamento integral**.
- **Todos os restantes ingredientes** (acompanhamentos, temperos, vegetais, etc.) necessários para a confeção do prato são da **inteira responsabilidade da equipa participante**. As equipas devem garantir que trazem todos os elementos necessários para a sua receita.

4. Critérios de Avaliação

O Júri, constituído por elementos das entidades parceiras e especialistas na área, avaliará os trabalhos das equipas com base nos seguintes critérios:

Critérios de avaliação	Descrição
Desperdício/Sustentabilidade	Foco central: Avaliação da quantidade de desperdício do pescado durante a preparação. A equipa que apresentar um prato com menor desperdício do pescado (idealmente zero) terá a maior pontuação .
Organização da bancada e dos alimentos	Organização eficiente e lógica dos utensílios e ingredientes.
Trabalho em equipa	Colaboração eficaz entre os membros da equipa. Tarefas bem distribuídas e executadas de forma harmoniosa.
Higiene e Segurança Alimentar	Cumprimento rigoroso das regras de higiene e segurança alimentar durante a manipulação dos alimentos e 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, na técnica e na apresentação do prato, nomeadamente na estética e criatividade na disposição dos alimentos.
Valor nutricional	Adequada proporção dos principais grupos alimentares no prato final.
Sabor e textura	Equilíbrio e harmonia dos sabores do prato. Variedade e adequação das texturas dos alimentos utilizados.
Apresentação oral do prato	Capacidade dos participantes em apresentar 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 dos Sabores Regionais e ao Desperdício Zero .

5. 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.

6. Concorrentes vencedores

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

7. 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 dos prémios e certificados terá lugar na EHTM, no dia da Prova Final do Concurso Nutrichefe.

8. Prova Final

A Prova Final irá decorrer na EHTM. O tempo máximo para a confeção e empratamento é de **uma (1) hora**.

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, exceto pelo pescado, que será fornecido, no dia da Prova Final, na EHTM, pela ARDITI.

No final, o Júri irá provar e avaliar a receita de cada uma das equipas. Os alunos também degustarão os pratos confeccionados.

9. 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	12 de março de 2026

10. Alterações, suspensão ou cancelamento

Ao PEA 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 vencedores.

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.

11. 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.

12. Disposições Finais

Pescado a valorizar: Os vencedores serão aqueles que, para além da qualidade e sabor do prato, conseguirem demonstrar o **máximo aproveitamento de todo o pescado** fornecido, minimizando ao máximo o desperdício, em linha com o objetivo da **ARDITI**.

Casos omissos, dúvidas de interpretação, situações não previstas pelo presente Regulamento serão resolvidos 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

Coordenação do Projeto de Educação Alimentar

(outubro 2025)