

Concurso **NUTRI** *Chefe*

4.º ano de escolaridade
2.º e 3.º ciclos do ensino básico

Inscrições: até 31 de janeiro

<https://projetosdre.madeira.gov.pt/edualimentar/>

**11
MAR
2026**

Escola de
Hotelaria e
Turismo da
Madeira



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). 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

Etapas	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

A Coordenação do Projeto de Educação Alimentar
(outubro 2025)

