



# Melhor Receita Tradicional Saudável



## NORMAS

O Concurso da Melhor Receita Tradicional Saudável pretende desenvolver nos/as alunos/as a importância da Alimentação Saudável e Sustentável para o seu crescimento e desenvolvimento físico, psíquico e emocional e alia-la à cultura gastronómica monçanense, bem como, incutir a prática e alertar para a importância da confeção das suas próprias refeições, mantendo vivas as tradições. Com este concurso pretende-se que os/as alunos/as através da sua criatividade apresentem e confeccionem uma receita tradicional saudável.

1. O Concurso da Melhor Receita Tradicional Saudável é dirigido a todos/as os/as alunos/as do 9º, 10º, 11º e 12º do concelho de Monção.
2. Os/as alunos/as, em equipas de dois, devem efetuar a sua candidatura em formulário próprio (ficha de inscrição) disponível na página do Município de Monção, e enviar para o e-mail: [moncaosaudavel@cm-moncao.pt](mailto:moncaosaudavel@cm-moncao.pt), até dia 13 de Novembro de 2023.
3. Após receção das candidaturas as equipas serão apadrinhadas por alunos/as do Curso de Cozinha e Pastelaria da EPRAMI. Feita a distribuição dos/as padrinhos/madrinhas pelas equipas, serão promovidas duas sessões conjuntas na EPRAMI para apresentação e desenvolvimento da receita tradicional saudável a concurso.
4. Escolhida a receita a equipa deve enviá-la, a qual deve incluir os ingredientes e modo de preparação, tendo em conta a utilização de alimentos e métodos culinários saudáveis e sustentáveis (p.e. produtos locais e da época), para o e-mail: [moncaosaudavel@cm-moncao.pt](mailto:moncaosaudavel@cm-moncao.pt), até dia 30 de Novembro de 2023.
5. As equipas terão de apresentar e confeccionar a receita a concurso ao júri no dia 15 de Dezembro de 2023.
6. As matérias-primas (ingredientes) e equipamento são da responsabilidade dos/as concorrentes (ex.: batedeira, varinha mágica). Excetua-se o equipamento de confeção (fogão/forno) e de higienização (máquina loiça).
7. Será selecionada uma receita vencedora:
  - a. A escolha da receita vencedora é feita por um júri no dia da apresentação.
  - b. O júri é constituído por um representante da Câmara Municipal, pelo Chef Rui Ribeiro e por uma representante da Equipa de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Monção.
  - c. Os critérios de seleção são:
    - i. Adequação ao tema “Receita Tradicional Saudável”
    - ii. Criatividade, Originalidade
    - iii. Organização na confeção da receita
    - iv. Sustentabilidade Alimentar
    - v. Apresentação do prato e características sensoriais após prova de degustação
8. A equipa vencedora ganhará um workshop de cozinha com o Chef Rui Ribeiro.
9. A decisão do júri é soberana não havendo lugar a recursos.
10. Os casos omissos nestas normas são resolvidos por deliberação conjunta do júri.
11. A participação neste concurso implica a aceitação destas normas sem reservas.