

A melhor receita aromática

PREÂMBULO

O concurso “A melhor receita aromática” é uma iniciativa da Aromáticas Vivas e destina-se aos alunos do 2º ciclo do ensino básico do concelho de Viana do Castelo (públicos e privados). Os principais objetivos deste concurso são a promoção e estimulação da prática de uma alimentação saudável, incentivando à utilização de plantas aromáticas, promoção da inclusão e participação ativa dos alunos, contribuindo para o seu desenvolvimento pessoal e social, bem como para a sua educação alimentar. Sensibilizando para a redução do uso de sal na alimentação, e perceção de como as ervas aromáticas podem ser o seu substituto.

Este concurso rege-se pelo seguinte regulamento:

1. Podem candidatar-se a este concurso turmas do 2º ciclo do ensino básico do município de Viana do Castelo, sendo eles públicos ou privados.
2. Cada turma deverá criar receitas de 1 menu completo saudável, constituído pela sopa, prato principal, sobremesa e bebida (a bebida pode ser apenas água e nesse caso não necessita de receita).
3. Para a criação das receitas devem ter em atenção que estejam em conformidade com as regras de uma alimentação saudável, e que nas mesmas sejam usadas as ervas aromáticas e seja reduzido o uso tradicional de sal.
4. Será entregue, pela empresa Aromáticas Vivas, a todas as turmas participantes, um kit de plantas aromáticas para realizarem as suas provas culinárias. Será também feita uma apresentação a cada turma para conhecerem melhor as ervas aromáticas.
5. Serão distribuídos individuais temáticos para utilização na cantina da escola.

6. Cada turma participante deverá elaborar um “Caderno Diário das Receitas Aromáticas”, com o máximo de 15 páginas A4, constituindo um registo de todas as atividades realizadas e descrição mais pormenorizada das receitas, onde deve ser incluído a indicação das datas, ilustrações elaboradas pelos alunos, fotografias das diferentes fases do projeto e tudo o mais que se achar relevante.
7. O concurso avalia apenas as receitas, todavia é apreciada a realização do teste das mesmas.
8. As receitas do concurso, assim como o “Caderno Diário das Receitas Aromáticas”, serão sujeitos a apreciação por parte do Júri, tendo em conta fatores como: originalidade dos trabalhos, a viabilidade das receitas, uso das ervas aromáticas, utilização de ingredientes/confeções saudáveis e clareza da informação do caderno.
9. O envolvimento ativo dos alunos neste concurso é fundamental.
10. Será apreciado a colaboração dos encarregados de educação no projeto, tal como dos colaboradores das cantinas escolares.
11. O Júri será composto por um elemento do Município de Viana do Castelo (CMIA), um elemento da empresa Aromáticas Vivas e um elemento da Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo.
12. Sempre que necessário, o Município de Viana do Castelo, a EHTVC e a Aromáticas Vivas reservam-se o direito de utilizar as receitas para outros fins associados.
13. A todas as turmas concorrentes será entregue um Certificado de Participação.
14. Serão selecionados os 2 melhores menus e os mesmos serão reinterpretados num *showcooking* realizado na Escola de Hotelaria e Turismo de Viana do Castelo. As 2 turmas são convidadas a participar no *showcooking*.
15. As 2 turmas vencedoras receberão um Kit composto por duas plantas aromáticas e um prato para colocar as mesmas (para cada aluno e docente), visita de estudo às instalações da empresa Aromáticas Vivas (a agendar posteriormente; o transporte é oferecido pelo Município de Viana do Castelo).

16. Da decisão do Júri não haverá recurso.

17. A calendarização do concurso será da seguinte forma:

- Abertura de Inscrições: 16 de setembro de 2019
- Atividades nas escolas: 7 de outubro a 13 de dezembro 2019
- Data limite para entrega do “Caderno Diário das Receitas Aromáticas” e do Menu: 17 de janeiro de 2020
- Divulgação e comunicação da turma vencedora: 24 de janeiro de 2020
- *Showcooking* na EHTVC: data a combinar com a escola entre fevereiro/março 2020.

Inscrições até 25/09/19

Limite 10 turmas (prioridade escolas diferentes)

Inscrições em: <http://www.cmia-viana-castelo.pt/>