



# CONCURSO MELHORES RECEITAS

IFRN - CAMPUS NOVA CRUZ

## REGULAMENTO

### 1. DA ORGANIZAÇÃO

1.1. O "CONCURSO MELHORES RECEITAS" é realizado pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN) e organizado pela Coordenação de Atividades Estudantis (COAES/NC), junto ao setor de Alimentação e Nutrição.

### 2. DO OBJETO

2.1. O presente concurso consiste na eleição, premiação e divulgação de receitas culinárias elaboradas pelos discentes, servidores docentes e técnico-administrativos e colaboradores terceirizados do IFRN - *Campus Nova Cruz*, denominados participantes, inscritos nos termos deste regulamento.

### 3. DO CONCURSO

3.1. O objetivo do concurso é valorizar o papel de toda a comunidade acadêmica na promoção da alimentação saudável e adequada no ambiente escolar, bem como promover a mobilização da comunidade escolar para a temática da sustentabilidade.

3.2. Estarão habilitadas a participar do concurso, as receitas elaboradas pelos participantes que se inscreverem e entregarem suas receitas nos termos e critérios deste regulamento.

3.3. Para inscrição das receitas, os participantes deverão, no período definido no item 5.1, se inscrever na *Coordenação de Atividades Estudantis (COAES) – sala 21*- observando as seguintes informações:

3.3.1. Preencher a ficha de inscrição, com os dados pessoais, os motivos pelos quais decidiu participar do concurso e o porquê da escolha da receita inscrita (Anexo I);

3.3.2. Preencher a ficha técnica da receita (Anexo II), a ser inscrita no concurso: nome da receita, ingredientes, medidas caseiras descrição do modo de preparo, tempo de preparo, rendimento em número de porções e inclusão de fotos. O preenchimento deve ser realizado conforme exemplo disponível no Anexo III. O cálculo dos pesos e medidas pode ser realizado utilizando a lista de medidas caseiras e gramaturas (Anexo IV).

3.4. Somente poderão ser inscritos: alunos matriculados, servidores docentes e técnico-administrativos e colaboradores terceirizados do *campus Nova Cruz*.

3.5. A inscrição será confirmada mediante entrega de comprovante de inscrição.

3.6. As receitas deverão caracterizar-se como preparação salgada ou doce, exceto bebidas.

3.7. As receitas deverão conter, preferencialmente, ingredientes importantes para uma alimentação saudável, observando a restrição dos alimentos citados como de aquisição proibida, conforme o artigo 22 da RESOLUÇÃO Nº 06, DE 08 DE MAIO DE 2020, sendo estes “refrigerantes e refrescos artificiais, bebidas ou concentrados à base de xarope de guaraná ou groselha, chás prontos para consumo e outras bebidas similares, cereais com aditivo ou adoçado, bala e similares, confeito, bombom, chocolate em barra e granulado, biscoito ou bolacha recheada, bolo com cobertura ou recheio, barra de cereal com aditivo ou adoçadas, gelados comestíveis, gelatina, temperos com glutamato monossódico ou sais sódicos, maionese e alimentos em pó ou para reconstituição”.

3.8. Somente serão aceitas as receitas nas quais os alimentos que as compõem estejam em unidade de peso e medida, conforme o Anexo V deste regulamento.

3.9. O participante deverá preencher todos os campos do formulário com as informações cadastrais e da receita para que sua inscrição seja válida.

3.10. Cada receita poderá ser inscrita por um a dois participantes. E cada participante só poderá inscrever uma receita.

3.11. A inscrição da receita implica ao participante a sua total e inequívoca concordância com todas as regras contidas neste regulamento.

**3.12. Os Participantes do concurso assumem desde já serem os legítimos e exclusivos titulares (autores) das receitas por eles inscritas, sendo que estas não poderão ser cópias integrais (100%) de receitas encontradas em publicações de gastronomia e culinária, sites da internet, cardápios de restaurantes e estabelecimentos gastronômicos e outros meios/ ambientes públicos.**

#### **4. DA ESCOLHA DAS RECEITAS**

4.1 Haverá uma Comissão Avaliadora apta a votar nas receitas, após degustação durante o concurso, e a receita com a maior pontuação média será a vencedora.

4.1.1 Caso haja mais de 10 (dez) receitas inscritas, haverá uma pré-seleção pela comissão Avaliadora, seguindo os critérios apresentados abaixo, para que esse seja o número máximo de receitas selecionadas para o concurso.

#### **CRITÉRIOS DE PONTUAÇÃO**

4.2. A escolha das receitas deverá considerar os seguintes critérios, pontuando-os de 1 (um) a 5 (cinco), sendo 1 (um) a menor pontuação e 5 (cinco) a maior pontuação:

4.2.1. Viabilidade no PNAE: possibilidade de replicação da receita no contexto da Alimentação Escolar.

4.2.2. Valorização dos hábitos locais: utilização de alimentos regionais.

4.2.3. Criatividade (inovação e originalidade).

4.2.4. Inclusão de alimentos saudáveis: prioritariamente alimentos *in natura* ou minimamente processados [1], conforme o Guia Alimentar para População Brasileira (MS, 2014).

4.2.5. Aproveitamento integral dos alimentos.

4.3. No dia do concurso, cada participante pré-selecionado levará a preparação para apresentação à Comissão Avaliadora e posterior degustação. A comissão elegerá a melhor receita, de acordo com os critérios do item 4.2.

4.4 *A comissão julgadora será formada por 7 componentes, incluindo: a nutricionista do Campus, a Coordenadora de Atividades Estudantis do Campus, um merendeiro do Campus, dois professores e dois discentes de qualquer curso ofertado no Campus.*

4.5. Deverão ser levadas 7 (sete) porções para degustação pela comissão.

4.6. Em caso de empate em qualquer etapa, os seguintes critérios serão utilizados nesta ordem:

4.6.1. Maior pontuação quanto ao aproveitamento integral dos alimentos;

- 4.6.2. Maior pontuação quanto à inclusão de alimentos saudáveis (*in natura* ou minimamente processados).
- 4.6.3. Maior pontuação quanto à viabilidade no PNAE.
- 4.6.4. Maior pontuação quanto à valorização dos hábitos locais.
- 4.6.5. Maior pontuação quanto à criatividade.
- 4.7. Caso permaneça o empate, caberá a comissão decidir a receita ganhadora.
- 4.8. Os votos serão apurados após a degustação e divulgados no momento da cerimônia de premiação.

[1] São considerados alimentos *in natura* aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza. Os alimentos minimamente processados são os alimentos *in natura* que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original. São alguns exemplos: Legumes, verduras, frutas, batata, mandioca e outras raízes e tubérculos *in natura* ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados; arroz branco, integral ou parboilizado, a granel ou embalado; milho em grão ou na espiga, grãos de trigo e de outros cereais; feijão de todas as cores, lentilhas, grão de bico e outras leguminosas; cravo, canela, especiarias em geral e ervas frescas ou secas; farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água; carnes de gado, de porco e de aves e pescados frescos, resfriados ou congelados; leite pasteurizado, ultrapasteurizado ('longa vida') ou em pó, iogurte (sem adição de açúcar); ovos (MS, 2014).

## 5. DO CRONOGRAMA DO CONCURSO

5.1. O cronograma do concurso obedecerá ao disposto no quadro abaixo.

ETAPAS	PERÍODO
Lançamento do Concurso no <i>Campus</i>	06/11/2023
Inscrições	06/11 – 13/11/2023
Pré-seleção	16/11 – 17/11/2023
Divulgação das receitas selecionadas	20/11/2023
Concurso	28/11/2023

5.2. O concurso será realizado às 08h40min, no refeitório do Campus Nova Cruz.

## 6. DA PREMIAÇÃO

6.1. O(s) participante(s) ganhador(es) receberá(ão) um certificado, um troféu para classificação de 1º, 2º e 3º lugar e um kit surpresa. A receita ganhadora poderá ser implantada na merenda escolar.

## 7. DA DESCRIÇÃO DOS PRÊMIOS

7.1. Os prêmios serão entregues no momento da divulgação do resultado final durante o concurso.

7.2. O organizador não assumirá qualquer responsabilidade em decorrência de informações incorretas, imprecisas ou incompletas prestadas pelo participante do

concurso, que possam acarretar em sua desclassificação e/ou que impossibilitem contato com o participante. Nessas hipóteses, o vencedor perderá o direito ao prêmio.

## **8. DAS CONDIÇÕES GERAIS**

**8.1. Os participantes serão integral e irrestritamente responsáveis pela veracidade das informações prestadas à organização do concurso**, eximindo o organizador ou qualquer parceiro, desde já, de qualquer hipótese de responsabilização, judicial ou não.

8.2. Todo e qualquer material entregue pelos participantes ao organizador deverá ser totalmente isento de qualquer restrição relativa aos direitos autorais, de imagem e conexos, tanto de terceiros quanto de profissionais eventualmente envolvidos em seu desenvolvimento.

8.3. No ato da adesão ao concurso e anuência ao presente regulamento, por meio da sua inscrição, o participante autoriza gratuitamente, em caráter exclusivo, irrevogável, irretratável, definitivo e universal a divulgação de seu nome e imagem e respectivo material enviado (receita/prato) no site do IFRN, bem como, autoriza ao organizador ou a qualquer outro parceiro o uso da receita inscrita, da sua imagem e voz, em quaisquer obras ou mídias por ele produzidas, podendo o organizador (ou qualquer outro parceiro) utilizar as referidas obras livremente.

8.4. Nenhuma dessas utilizações previstas anteriormente tem limitação de tempo ou de número de vezes, podendo ocorrer no Brasil e/ou no exterior, sem que seja devido ao participante qualquer remuneração ou compensação.

8.5. O organizador detém o direito de encerrar e/ou modificar pontos específicos do presente concurso em caso de fraude, dificuldade operacional ou qualquer outro fator que possa comprometer a segurança dos envolvidos e a integridade e licitude deste concurso.

8.6. O participante que descumprir qualquer ponto deste regulamento ou que sua participação infrinja de forma direta ou indireta a legislação vigente e/ou a moral e os bons costumes poderá ter sua inscrição, de acordo com decisão do organizador, imediatamente cancelada, excluindo sua participação no concurso sem prejuízo de outras sanções eventualmente cabíveis.

8.7. A ocorrência de qualquer outra hipótese de ato ou fato não previsto neste regulamento será decidida pelo próprio organizador.

## ANEXOS AO EDITAL

### ANEXO I – FICHA DE INSCRIÇÃO

#### Parte 1: Identificação pessoal (preencha os dados a seguir)

NOME COMPLETO DO PARTICIPANTE 1:	
<input type="checkbox"/> DISCENTE	CURSO: TURNO:
<input type="checkbox"/> TÉCNICO-ADMINISTRATIVO <input type="checkbox"/> PROFESSOR(A) <input type="checkbox"/> COLABORADOR(A) TERCEIRIZADO(A)	ÁREA:
TELEFONE:	E-MAIL:

NOME COMPLETO DO PARTICIPANTE 2 (SE HOUVER):	
<input type="checkbox"/> DISCENTE	CURSO: TURNO:
<input type="checkbox"/> TÉCNICO-ADMINISTRATIVO <input type="checkbox"/> PROFESSOR(A) <input type="checkbox"/> COLABORADOR(A) TERCEIRIZADO(A)	ÁREA:
TELEFONE:	E-MAIL:

#### Parte 2: Identificação da receita culinária (preencha os dados a seguir)

MOTIVO PELO QUAL PARTICIPA DO CONCURSO:
TIPO DE RECEITA (ASSINALAR APENAS 1 ITEM): <input type="checkbox"/> SALGADA <input type="checkbox"/> DOCE
NOME DA RECEITA:
POR QUE ESCOLHEU ESTA RECEITA:

#### Parte 3: Concordância aos termos do Edital e titularidade da receita (assinale o item a seguir)

\_\_\_\_\_

Assinatura participante 1

\_\_\_\_\_

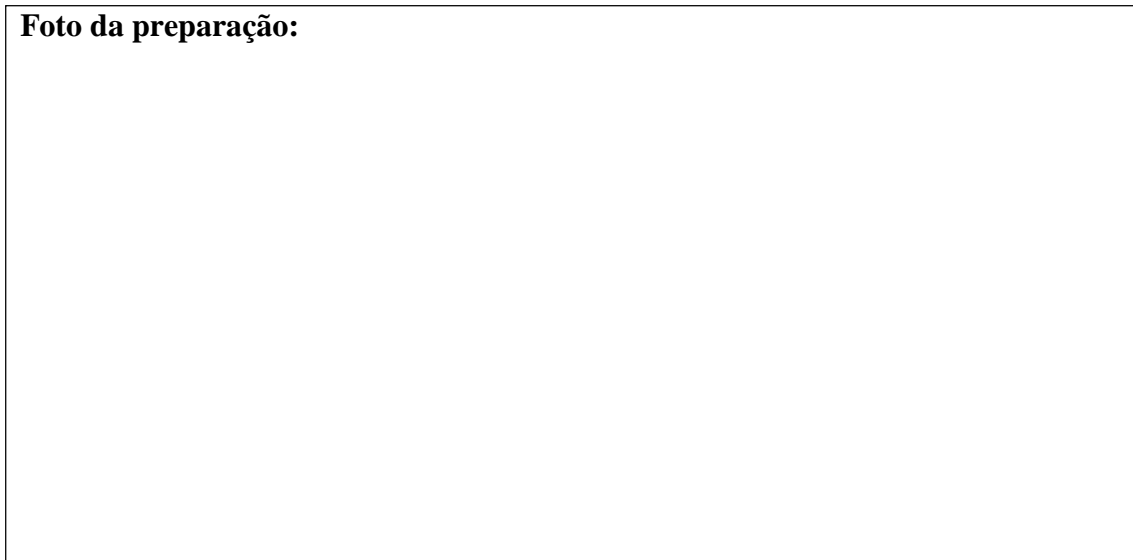
Assinatura participante 2 (se houver)

Recebido pelo servidor: \_\_\_\_\_ em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

( ) O(s) Participante(s) do Concurso de receita declara desde já serem legítimos e exclusivos titulares (autores) das receitas por eles inscritas, sendo que estas não poderão ser cópias integrais (100%) de receitas encontradas em publicações de gastronomias e culinárias, sites da internet, cardápio de restaurantes e estabelecimentos gastronômicos e outros meios/ambientes públicos. Declaro ainda estar **DE ACORDO e CIENTE** de todos os termos do Edital do Concurso de Melhores Receitas.



**Foto da preparação:**



\*Porção é quantidade da preparação indicada para o consumo de 01 pessoa. Exemplo: um determinado bolo rende 10 porções.

\_\_\_\_\_  
**Assinatura participante 1**

\_\_\_\_\_  
**Assinatura participante 2 (se houver)**

Recebido pelo servidor: \_\_\_\_\_ em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_



## ANEXO III – EXEMPLO DE FICHA TÉCNICA DE PREPARAÇÃO PREENCHIDA

<b>Nome da preparação:</b> Cupcake de Banana com aveia		
<b>Participante 1:</b> Ana Paula Souza		
<b>Participante 2:</b>		
<b>Ingredientes</b> (listar 1 ingrediente por linha)	<b>Unidade de Peso e Medidas:</b> miligramas (mg), gramas (g), quilo (kg), mililitro (ml), litro (l)	<b>Medida caseira</b>
Banana prata	300g	3 unidades
Aveia em flocos ou flocos finos	200g	2 xícaras de chá
Mel de abelha	75g	½ xícara
Ovo de galinha	50g	1 unidade
Fermento químico em pó	10g	1 colher de sopa
Óleo de coco	50 ml	4 colheres de sopa
<b>Rendimento em números de porções*:</b> 6 unidades		<b>Tempo de preparo:</b> 2 horas
<p><b>Técnica de preparo:</b> Em um liquidificador adicione a banana, a aveia, o mel, o óleo e o ovo. Bata tudo até que se transforme em uma massa homogênea. Acrescente o fermento químico e bata suavemente na função pulsar. Coloque forminhas de cupcake dentro das forminhas de silicone e adicione a massa. Ponha para assar em forno pré-aquecido em fogo médio ou baixo por 30 minutos. Desenforme da forma de silicone. Sirva em temperatura ambiente.</p>		

**Foto da Preparação:**



\*Porção é quantidade da preparação indicada para o consumo de 01 pessoa. Exemplo: um determinado bolo rende 10 porções.

Ana Paula

**Assinatura participante 1**

**Assinatura participante 2 (se houver)**

Recebido pelo servidor: \_\_\_\_\_ em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## ANEXO IV – LISTA DE MEDIDAS CASEIRAS E GRAMATURAS

### TABELA DE MEDIDAS CASEIRAS

Medida	Equivalente em peso
1 xícara de chá	Qualquer legume: 100 g
	Qualquer líquido: 200 ml
	Açúcar: 130 g
	Arroz: 160 g
	Feijão: 160 g
	Fubá: 150 g
	Macarrão: 100 g
	Margarina: 150 g
	Talos picados: 50 g
	Casca de melancia: 150 g
	Farinha de mandioca: 180 g
	Farinha de rosca: 120 g

Medida	Equivalente em peso
1 colher de chá	Açafrão: 5 g
	Sal: 10 g
	Fermento em pó: 5 g

Medida	Equivalente em peso
1 colher de sobremesa	Orégano: 2 g
	Fermento em pó: 7 g

Medida	Equivalente em peso
1 colher de sopa	Açúcar: 20 g
	Arroz: 10 g
	Cebola: 30 g
	Maisena/amido de milho: 20 g
	Óleo: 8 g
	Sal: 20 g
	Salsinha/cebolinha/coentro: 5 g
	Vinagre: 5ml
	Manjericão: 5 g
	Margarina: 30 g
	Queijo ralado: 10 g
	Fermento em pó (bolos): 20 g
	Fermento biológico (pães): 20 g
	Farinha de mandioca: 10 g
	Farinha de rosca: 10 g
	Farinha de trigo: 20 g

Referência: Serviço Social da Indústria. Departamento Nacional. Cozinha Brasil: orientações e receitas para uma alimentação saudável/Serviço Social da Indústria.–Brasília: SESI/DN, 2013. 140p.

## DICAS DE PESOS E MEDIDAS

Use os recipientes de medidas adequados. Para obter bons resultados na execução de uma receita, é fundamental que as medidas estejam corretas.



Para medir líquidos, use recipientes graduados.



Para ingredientes secos e líquidos, use um jogo de colheres que vai de 1/8 de colher de chá a 1 colher de sopa.

**Como medir líquidos.** Ao medir líquidos em um recipiente graduado, verifique sempre o nível do líquido na altura dos olhos.



Para ingredientes secos, use um jogo de medidas com capacidade de 1/4, 1/3, 1/2 e 1 xícara.



Quando usar colheres para medir líquidos, encha-as até a borda, sem derramar.



Ponha o recipiente graduado em superfície plana e, lentamente, despeje o líquido até que alcance a marca desejada.



Como medir açúcar: com uma colher, coloque o açúcar na xícara e retire o excesso, alisando a superfície com o lado não cortante de uma faca.

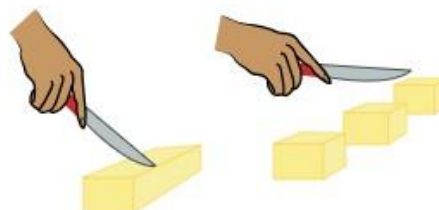


Como medir farinhas: encha a xícara usando uma colher, sem comprimir a farinha. Não sacuda ou bata nos lados da xícara. Alise, então, a superfície com a parte não cortante de uma faca, para eliminar o excesso.

**Como medir gorduras:** para medir gorduras líquidas, use a mesma técnica indicada para os líquidos. para medir gorduras sólidas, como banha, gordura vegetal, manteiga ou margarina, siga as instruções abaixo:



Encha até a borda a xícara ou a colher, comprimindo bem. Alise a gordura com o lado não cortante de uma faca ou espátula, para eliminar o excesso.



Para medir margarina, divida com uma faca o tablete no número de colheres desejado. Para margarina não embalada em tabletes, use o mesmo método indicado para gorduras sólidas.

## ANEXO V – UNIDADES DE PESOS E MEDIDAS

<b>Unidades de Peso e Medidas</b>
Miligramas (mg)
Gramas (g)
Quilo (kg)
Mililitro (ml)
Litro (L)