

CURSO PROFISSIONAL DE TÉCNICO DE RESTAURANTE - BAR

Planificação anual de Tecnologia Alimentar – 10.º ano

2025/2026

Turma: 10.º H

Professora: Nuno Miguel Martins Félix Morais

1 - Estrutura e Finalidades da disciplina

Esta disciplina pretende dotar os alunos de informações técnicas complementares nos domínios das Normas de Qualidade, da Higiene e Segurança Alimentar e no Trabalho e da Nutrição e Dietética. Os conhecimentos de microbiologia, higiene e das regras de equilíbrio alimentar são essenciais para a adoção de atitudes e comportamentos adequados em contexto de trabalho.

Visando a integração e a articulação dos diversos saberes estruturantes da qualificação profissional visada no respetivo referencial de formação, é importante que o espaço ocupado por esta disciplina integre momentos de planificação conjunta e de complementaridade, designadamente com as unidades de formação de curta duração (UFCD's) de natureza técnica e de natureza prática.

A disciplina tem uma carga horária total de 100 horas, que se encontram distribuída por dois blocos semanais de dois tempos de 45 minutos, em quatro módulos independentes:

- **UFCD 8259:** Princípios de nutrição e dietética – 25 horas, 34 tempos.
- **UFCD 1122:** Noções e normas da qualidade – 25 horas, 34 tempos.
- **UFCD 7731:** Higiene e segurança alimentar na restauração – 25 horas, 34 tempos.
- **UFCD 8211:** Higiene e segurança no trabalho na restauração – 25 horas, 34 tempos.

2 - Planificação

O referencial de formação poderá ser consultado na formação tecnológica do curso profissional de Técnico de Restaurante-Bar, Catálogo Nacional de Qualificações, no sítio da Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional – <https://catalogo.anqep.gov.pt/qualificacoesDetalhe/7335>

A planificação seguinte foi aprovada pelo grupo de recrutamento 520 (Biologia e Geologia) a 03 de setembro de 2025.

Período	Tópicos Programáticos	N.º de tempos
1.º Período (de 15/09 a 10/11) 34 tempos previstos	UFCD 8259: Princípios de nutrição e dietética	34
	Apresentação. Programa, metodologia e avaliação.	2
	1. Nutrição e alimentação 1.1. Conceitos 1.2. Funções da alimentação 2. Constituintes alimentares 3. Metabolismo 3.1. Funções do aparelho digestivo 3.2. Processo digestivo 4. Roda dos alimentos e grupos alimentares 5. Alimentação equilibrada 5.1. Regras 5.2. Principais erros alimentares 5.3. Necessidades diárias de nutrientes 5.4. Alimentação racional 6. Noções para a elaboração de ementas	24
	Avaliação da UFCD: Testes ≥ 1 + Ficha/Trabalho ≥ 1 + Relatório ≥ 1 - Autoavaliação - 1 tempo	8
1.º e 2.º Períodos (de 12/11 a 02/02) 34 tempos previstos	UFCD 1122: Noções e normas da qualidade	34
	1. O que é a qualidade 2. Controlo da qualidade 3. Qualidade total: Normas ISO 9000; passos da certificação de uma empresa 4. Qualidade ambiental: 4.1. As empresas e a conservação do ambiente 4.2. Prevenção da poluição 4.3. Redução de desperdícios e rentabilização de recursos 5. Normas ISO 14000 6. Verificação e controlo do trabalho produzido	26
	Avaliação da UFCD: Testes ≥ 1 + Ficha/Trabalho ≥ 1 + Relatório ≥ 1 - Autoavaliação - 1 tempo	8

Período	Tópicos Programáticos	N.º de tempos
2.º Períodos (de 02/02 a 27/03) 34 tempos previstos	UFCD 7731: Higiene e segurança alimentar na restauração	34
	1. Noções de microbiologia dos alimentos 1.1. Microrganismos - definição e ação 1.2. Influência dos microrganismos nos produtos alimentares 1.3. Fatores intrínsecos de desenvolvimento 1.4. Fatores extrínsecos de desenvolvimento 1.5. Deterioração e conservação dos produtos alimentares 1.6. Bactérias agentes de toxinfecções alimentares 2. Noções de higiene 3. Procedimentos de manipulação de alimentos 3.1. Preparação 3.2. Confeção/processamento 3.3. Conservação 3.4. Distribuição 4. Contaminação dos alimentos 5. Conservação e armazenamento de géneros alimentícios 6. Noções de limpeza e desinfeção 7. Introdução à aplicação de procedimentos de um sistema preventivo, que garanta a segurança dos alimentos 7.1. Regulamentação em vigor 7.2. Introdução 7.3. Princípios e conceitos 7.4. Terminologia 7.5. Etapas de aplicação do sistema	26
	Avaliação da UFCD: Testes ≥ 1 + Ficha/Trabalho ≥ 1 + Relatório ≥ 1 - Autoavaliação - 1 tempo	8

Período	Tópicos Programáticos	N.º de tempos
3.º Período (de 27/04 a 12/06) 34 tempos previstos	UFCD 8211: Higiene e segurança no trabalho na restauração	34
	1. Normas de segurança e higiene na restauração 1.1. Sinalização de segurança das instalações e equipamentos 1.2. Manuseamento de equipamentos 1.3. Normas de higiene pessoal, dos espaços, das instalações e dos equipamentos 1.4. Proteção coletiva e individual 1.5. Uniformes 1.6. Produtos perigosos (rotulagem, armazenagem e manuseamento) 2. Condições de saúde dos profissionais da restauração 3. Tipos de risco e seu controlo 3.1. Incêndios 3.2. Riscos elétricos 3.3. Trabalho com máquinas e equipamentos 3.4. Movimentação manual e mecânica de cargas 3.5. Organização e dimensionamento do posto de trabalho 3.6. Posturas no trabalho 3.7. Iluminação 3.8. Atmosferas perigosas 3.9. Ruído 4. Gestão do risco 4.1. Consequências dos acidentes de trabalho 4.2. Avaliação do risco profissional 5. Procedimentos de emergência e risco 5.1. Técnicas de atuação e orientação 5.2. Caixa de primeiros socorros	26
	Avaliação da UFCD: Testes ≥ 1 + Ficha/Trabalho ≥ 1 + Relatório ≥ 1 - Autoavaliação - 1 tempo	8