

PLANO CURRICULAR				
Cursos: <u>COZINHEIRO(A)</u>		Nível: II (Tipo 2)	Turma: G do 8.º ano	
Componente de formação	Domínio de Formação	Módulos	Nº de horas	
			1.º ano 2025/2026	2.º ano 2026/2027
Componente Sociocultural Código e Designação Referencial de Formação: 811177 – Cozinheiro (a) – Nível II, Tipo 2	Língua Portuguesa 160 horas / 2 anos (São 107 aulas em cada ano)	10 -Textos informativos diversos - expositivos-explicativos (ciência, técnica, vida)	20	--
		11- Textos narrativos e de teatro - séc. XIX e XX	25	--
		12 - Textos dos <i>média</i> - notícia, reportagem, entrevista	20	--
		13 - Textos expressivos e textos poéticos - poemas selecionados de autores portugueses	15	--
		14 - Textos narrativos/descritivos - literatura de viagens/aventuras	--	20
		15 - Textos de teatro - teatro de Gil Vicente	--	30
		16 - Textos épicos - épica camoniana	--	30
	Inglês 120 horas / 2 anos (São 80 aulas em cada ano)	1 - O Mundo Pessoal e Quotidiano	30	--
		2 - Vivências e Convivências	30	--
		3 - Padrões de Vida	--	30
		4 -Comunicação e Sociedade	--	30
	TIC 80 horas / 2 anos (São 54 aulas em cada ano)	1 - Conceitos Essenciais e Sistema Operativo em Ambiente Gráfico	20	--
		3 - Utilização da Internet	20	--
		4 - Criação de Apresentações	--	20
		2 - Processamento de Texto	--	20
	HSST 30 horas (São 20 aulas em cada ano)	3- Introdução à Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho II	15	--
		4 - Prevenção de riscos profissionais II	--	15
	Educação Física 120 horas / 2 anos (São 80 aulas em cada ano)	Jogos Desportivos Coletivos	22	22
		Desportos Individuais (Ginástica, Atletismo, Natação, Outros)	30	30
		Aptidão Física/Outros (apresentação, autoavaliação, heteroavaliação, visitas de estudo, palestras, ...)	8	8
	Cidadania e Mundo Atual 160 horas / 2 anos (São 107 aulas em cada ano)	B9 - Identidade e democracia: elementos da história de Portugal	10	--
		B5 - Lusofonia: a língua portuguesa para além de Portugal	6	--
		B6 - Funcionamento da eu: a europa unida	15	--
		B10 - Guerra e paz: da 2ª guerra mundial ao 11 de setembro	14	--
		C6 - Património e cultura: a nossa identidade	15	--
		D9 - Redução das desigualdades: a luta contra a pobreza	10	--
		A1 - Empregabilidade i: comunicação e relações interpessoais	10	--
		A2 - Empregabilidade: mudanças profissionais e mercado de trabalho	--	15
		B1 - Organização do estado democrático: a nossa democracia	--	13
		B8 — Direitos humanos: A Longa História dos Direitos e Liberdades	--	13
		C9 - Género e igualdade: todos os homens são livres, e as mulheres?	--	13
		D4 - Consumo esclarecido: todos somos consumidores	--	13
		D8 - Prevenção e riscos: desastres e catástrofes ambientais	--	13
Componente Científica	Disciplina Específica 2 — Ciências Naturais 120 horas / 2 anos (São 80 aulas em cada ano)	1. Terra no espaço — Os astros	10	--
		2. Terra em Transformação - À descoberta do ambiente natural; Aspetos físicos do meio	20	--
		6. Sustentabilidade na Terra - Relação homem — meio ambiente	15	5
		3. Localização no Espaço e no Tempo - À descoberta dos outros e das instituições	--	10
		4. Terra em Transformação — O Mundo Vivo Diversidade de seres vivos e suas interações com o meio	--	25
		5. Viver melhor na Terra - O corpo humano	--	25
	Matemática Aplicada 180 horas / 2 anos	8 - Geometria Intuitiva	22	--
		9- Das Equações aos Números	22	--
		10 - Do plano ao Espaço	22	--
		11 - Estatística e Probabilidades	24	--
		12 - Funções e Gráficos	--	23

	<i>(São 120 aulas em cada ano)</i>	13 - Triângulo Retângulo	--	23
		14 - Geometria do Círculo	--	22
		15 - Aproximações e Inequações	--	22

Comp. de formação	Código	Unidade de Formação de Curta Duração (UFCD)	2025/2026	2026/2027
			1.º ano	2.º ano
Componente Tecnológica Código e Designação do Referencial de Formação: 811177 - Cozinheiro/a – Nível II, Tipo 2	7731	Higiene e segurança alimentar na restauração	25	--
	8211	Higiene e segurança no trabalho na restauração	25	--
	8212	Operações de cálculo e unidades de medida	25	--
	8213	Conduta profissional na restauração	25	--
	3299	Cozinha organização e funcionamento	50	--
	8262	Serviço de restaurante/bar – organização e funcionamento	50	--
	8238	Língua inglesa – serviço de cozinha	25	--
	3315	Nutrição e dietética	25	--
	8239	Matérias-primas alimentares	50	--
	8240	Fundos de cozinha e molhos base	50	--
	8241	Sopas, cremes e aveludados	25	--
	8242	Confeções básicas de pastelaria	25	--
	3323	Doçaria internacional de sobremesa	--	50
	8243	Doçaria tradicional portuguesa	--	50
	8244	Entradas sólidas	--	50
	8245	Peixes e mariscos	--	50
	8246	Carnes, aves e caça	--	50
	8247	Cozinha tradicional portuguesa	--	50
	8248	Cozinha internacional	--	50
	8599	Comunicação assertiva e técnicas de procura de emprego	--	25
	3307	Língua francesa – serviço de cozinha	--	25
	8219	Língua francesa – informação turística da região	--	25
Total:			400 horas	425 horas

Componente Prática	Estágio em contexto de trabalho	105 horas	105 horas
--------------------	---------------------------------	-----------	-----------

PROFIJ – Programa Formativo de Inserção de Jovens

Portaria nº 52/2016 de 16 de junho