

# EFA

## Cursos de Educação e Formação de Adultos

### Profitecla Guimarães

ENCONTRE O CURSO EFA QUE PROCURA

**EFA - Cozinheiro/a - 9º ano**

Cursos em horário:  
Pós-laboral

**SABE MAIS AQUI**

**EFA - Técnico/a de Cozinha/Pastelaria - 12º ano**



Estamos em **Guimarães.**

Faça a sua **pré-inscrição!** →



Obtenha **dupla certificação.**

**Concilie os seus estudos** com as suas responsabilidades **pessoais e profissionais.**

## 1. O que são cursos EFA?

Cursos de Educação e Formação de Adultos (EFA) visam a **qualificação e requalificação de adultos**, alinhados com as necessidades do mercado de trabalho e as diretrizes nacionais e europeias para a educação contínua.

Ambos os cursos oferecem **dupla certificação** (escolar e profissional de nível 4 do Quadro Nacional de Qualificações - QNQ). Isso significa que, **ao concluir o curso**, o formando obtém o 9.º ou 12.º anos de escolaridade, mas também uma **qualificação profissional reconhecida**.

## 2. Que metodologia de ensino/aprendizagem esperar?

A nossa metodologia **distingue-se por adotar um modelo pedagógico de b-learning (ensino híbrido)**, que combina o formato presencial e o digital. Esta abordagem **oferece maior flexibilidade**, permitindo que os adultos possam **conciliar os estudos com as suas responsabilidades pessoais e profissionais**. Valorizamos metodologias ativas e colaborativas, como o trabalho de projeto, o desenvolvimento de portefólio e a avaliação baseada em competências.

## 3. Há apoios?

Ao frequentar a nossa formação, **pode beneficiar de vários apoios:**

- Bolsa de formação;
- Subsídio de alimentação;
- Reembolso de despesas de transporte (quando aplicável);
- Subsídio de acolhimento (quando aplicável).

## 4. Como obter mais informações?

Contacte os serviços administrativos da Profitecla Guimarães, disponíveis por telefone ou atendimento presencial.

## CONTACTOS **Guimarães**

Estádio D. Afonso Henriques, Porta nº 8 Rua de S. Gonçalo  
4810-525 Guimarães

Tel: +351 253 516 945 (chamada para a rede fixa nacional)

Tlm: +351 969 364 033 (chamada para a rede móvel nacional)

guimaraes@profitecla.pt

**VEJA A NOSSA  
LOCALIZAÇÃO**



Visite-nos em **profitecla.pt**



 **profitecla**  
escola profissional

## EFA - Cozinheiro/a



- **Condição de Acesso:** 2.º ciclo do ensino básico
- **Idade mínima:** 18 anos
- **Duração Total:** A definir



SABE MAIS AQUI

### COMPONENTES DE FORMAÇÃO

### ÁREAS DE COMPETÊNCIA

#### FORMAÇÃO DE BASE

##### Cultura, Língua e Comunicação

- Interpretar e produzir discursos orais adequados a 50 diferentes contextos, fundamentando opiniões
- Compreender e usar oralmente e por escrito, frases e expressões frequentes relacionadas com o mundo do trabalho
- Compreender e usar oralmente e por escrito, frases e expressões frequentes relacionadas com atividades de lazer

##### Competência Digital

- Analisar, organizar e recuperar conteúdos digitais
- Comunicar e colaborar através de tecnologias digitais

##### Matemática, Ciências e Tecnologias

- Executar cálculos com números reais em diversos contextos
- Utilizar conexões matemáticas e científicas para resolver 50 problemas em contextos de vida

##### Cidadania e Empregabilidade

- Identificar e promover os direitos e deveres fundamentais dos cidadãos
- Reconhecer serviços e organizações europeias na defesa dos direitos e deveres económicos do cidadão

##### Competências Pessoais, Sociais e de Aprendizagem

- Agir com autonomia
- Interagir com os outros

#### FORMAÇÃO TECNOLÓGICA

- Higiene e segurança alimentar na restauração
- Higiene e segurança no trabalho na restauração
- Operações de cálculo e unidades de medida
- Conduta profissional na restauração
- Cozinha - organização e funcionamento
- Serviço de restaurante/bar - organização e funcionamento
- Língua inglesa - serviço de cozinha
- Nutrição e dietética
- Matérias-primas alimentares
- Fundos de cozinha e molhos base
- Fundos de cozinha e molhos base
- Sopas, cremes e aveludados
- Confeções básicas de pastelaria
- Doçaria internacional de sobremesa
- Doçaria tradicional portuguesa
- Entradas sólidas
- Peixes e mariscos
- Carnes, aves e caça
- Cozinha tradicional portuguesa
- Cozinha internacional
- Língua francesa - informação turística da região
- Língua francesa - serviço de cozinha
- Desenvolvimento pessoal e técnicas de procura de emprego

##### Formação em Contexto de Trabalho

# EFA - Técnico/a de Cozinha/Pastelaria



- **Condição de Acesso:** 9.º ano de escolaridade
- **Idade mínima:** 18 anos
- **Duração Total:** A definir



**SABE MAIS AQUI**

## COMPONENTES DE FORMAÇÃO

## ÁREAS DE COMPETÊNCIA

### FORMAÇÃO DE BASE

#### Cidadania e Profissionalidade

Liberdade e responsabilidade democráticas  
Processos identitários  
Deontologia e princípios éticos

#### Sociedade, Tecnologia e Ciência

Redes de informação e comunicação  
Modelos de urbanismo e mobilidade  
Sociedade, tecnologia e ciência - fundamentos

#### Cultura, Língua e Comunicação

Cultura, comunicação e média  
Culturas de urbanismo e mobilidade  
Fundamentos de cultura, língua e comunicação

#### Língua estrangeira - iniciação - inglês

#### Língua estrangeira - continuação - inglês

### FORMAÇÃO TECNOLÓGICA

#### Portefólio Reflexivo de Aprendizagem

Higiene e segurança alimentar na restauração  
Higiene e segurança no trabalho na restauração  
Matérias-primas alimentares  
Organização da cozinha  
Preparação e confeção de massas base de cozinha  
Preparação e confeção de molhos e fundos de cozinha  
Preparação e confeção de massas base, recheios, cremes e molhos de pastelaria  
Controlo de custos na restauração  
Capitações, fichas técnicas, cartas e ementas  
Gestão de equipas  
Comunicação, vendas e reclamações na restauração  
Serviço de restaurante/bar - mise-en- place e técnicas de serviço  
Língua inglesa - cozinha/pastelaria  
Alimentação racional, nutrição e dietética  
Cozinha/pastelaria - planeamento da produção e mise-en-place  
Cozinha/pastelaria - aprovisionamento  
Preparação e confeção de sopas  
Preparação e confeção de azeitonas e entradas  
Preparação e confeção de peixes e mariscos  
Preparação e confeção de carnes, aves e caça  
Preparação e confeção de doçaria tradicional portuguesa  
Preparação e confeção de cozinha tradicional portuguesa  
Preparação e confeção de pastelaria de sobremesa  
Preparação e confeção de pastelaria internacional  
Cozinha/Pastelaria - serviços especiais  
Preparações e confeções básicas de cozinha  
Cozinhas do mundo  
Cozinha criativa  
Língua francesa - cozinha/pastelaria  
Língua francesa - turismo e hotelaria na região  
Plano de negócio - criação de pequenos e médios negócios

#### Formação em Contexto de Trabalho