



# Bernardo Soares Fonseca

COZINHEIRO JUNIOR

Braga, Portugal  
bernardo.sfonseca@gmail.com  
+351 998 235 765  
linkedin.com/in/bernardosfonseca

Recem-formado em Artes Culinarias pela ISCTE - Instituto Universitario de Lisboa com estagio pratico na area. Competencias demonstradas em contexto profissional real.

## FORMAÇÃO

### Grau e área

ISCTE - Instituto Universitario de Lisboa, Braga  
Set. de 2022 - Jul. de 2025

Media final de **16 valores**. Projeto final classificado com 16 valores.

- Cadeiras relevantes: Gestao Hoteleira, Marketing Turistico, Gestao de F&B, Revenue Management, Protocolo

## COMPETÊNCIAS

- Cozinha Portuguesa e Internacional
- Mise en Place
- HACCP
- Tecnicas de Cozedura
- Pastelaria (nocoas)
- Gestao de Stocks
- Confecao para Banquetes
- Emplatamento
- Cozinha de Linha
- Higiene e Seguranca Alimentar

## CERTIFICAÇÕES

### HACCP - Nivel 2

AHRESP

Jun. de 2025 - Jan. de 2025

### Tecnicas de Pastelaria Contemporanea

Le Cordon Bleu - Lisboa

Jun. de 2025 - Jan. de 2025

## IDIOMAS

- Portugues (nativo)
- Ingles (B2)
- Frances (A2)

## REFERÊNCIAS

### Dra. Pedro Carvalho

Responsavel de Equipa, Restaurante Belcanto  
- Jose Avillez - Lisboa

referencia@empresa.pt, +351 911 108 812

## EXPERIÊNCIA

**Cozinheiro Estagiario**, Restaurante Belcanto - Jose Avillez - Lisboa, Braga  
Jan. de 2025 - Jul. de 2025

Estágio em restaurante gastronómico.

- Confeccionei **85 refeições por serviço** em secção de quentes e frios
- Participei na criação de **8 novos pratos** para carta sazonal com ingredientes locais
- Geri **mise en place** diária para 60 cobertos com zero atrasos
- Mantive **conformidade HACCP** com zero não-conformidades em 6 auditorias internas

**Colaborador de Restauracao (part-time)**, Grupo Jeronimo Martins, Braga  
Set. de 2023 - Ago. de 2024

Trabalho em regime de part-time durante o periodo letivo.

- Contribuicao para **21 tarefas** diarias com autonomia
- Trabalho em equipa com **12 colegas**
- Gestao de **responsabilidades** em paralelo com formacao academica

## PROJETOS

### Projeto Academico - Artes Culinarias

Set. de 2024 - Jun. de 2025

Projeto desenvolvido no ambito da formacao.

- Aplicacao pratica de competencias em **4 areas** da formacao
- Apresentacao a **24 participantes** no seminario final

## ATIVIDADE EXTRACURRICULAR

### Membro - Nucleo de Estudantes

Jan. de 2023 - Jun. de 2025

Participacao ativa com contribuicao para **6 iniciativas** comunitarias e sociais. Envolvimento com **80 participantes** em atividades diversas.