Afonso Dantas

CRIAÇÃO CULINÁRIA

“Cozinhar ao mais alto nível não significa perder a ligação àquilo que é genuíno, às nossas raízes ou ao prazer de comer. É possível trabalhar com muita técnica, criatividade e exigência, mantendo uma cozinha acessível na sua essência, com sabor, identidade e propósito.”

Afonso Dantas, de 27 anos, interessou-se pela cozinha desde criança e foi na Escola Profissional de Hotelaria e Turismo da Madeira, no Funchal, que deu os primeiros passos na área, ao estudar Técnicas de Cozinha e Pastelaria. Aos 18 anos, mudou-se para França, onde prosseguiu os estudos no Institut Paul Bocuse, atualmente Institut Lyfe, em Artes Culinárias e Gestão da Restauração, desenvolvendo uma forte disciplina e sentido de rigor. De regresso a Portugal, integrou os projetos JNcQUOI e, mais tarde, regressou à Madeira para participar na abertura e desenvolvimento do restaurante Audax. Atualmente, assume o projeto d'A Cozinha do Paço, em Évora, distinguido com uma estrela e uma estrela verde.

A sua cozinha procura expressar a identidade do Alentejo, valorizando os produtos, as tradições e as pessoas do território através de uma abordagem contemporânea, sem perder a ligação às raízes. Afonso defende uma gastronomia assente na sazonalidade, na sustentabilidade e na proximidade com os produtores, acreditando também na importância de formar e valorizar as equipas. Movido pela curiosidade e pela vontade constante de aprender, pretende continuar a explorar a riqueza dos produtos portugueses e contribuir para uma gastronomia nacional cada vez mais reconhecida, criativa e fiel à sua identidade.



Afonso Dantas

Fotografia: Adriana Urbano

Edição gráfica: Mesa Marcada

Ana Costa

CRIAÇÃO CULINÁRIA

“Gostava de contribuir para uma gastronomia cada vez mais valorizada, criativa e consciente, que respeite os produtos e as tradições. Gostava ainda de inspirar outros jovens profissionais a crescer e a construir o seu próprio percurso.”

Ana Costa, de 29 anos, começou o seu percurso na cozinha em 2012, na Escola de Viticultura e Enologia da Bairrada, e mais tarde continuou a sua formação na Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra. Iniciou a carreira profissional em 2017 e passou por cozinhas de referência como a do Hotel Casa da Calçada, o Salpoente e o Blind. Desde 2021 faz parte da equipa do Hilton Porto Gaia, onde é atualmente subchefe de cozinha e está à frente do Cusco Bar, um projeto que junta a gastronomia peruana aos produtos e sabores portugueses.

Apaixonada pela criatividade, pela experimentação e pelo trabalho em equipa, procura criar experiências gastronómicas que respeitem os produtos, as suas origens e diferentes culturas. Defende uma gastronomia mais valorizada, consciente e aberta à inovação, sem perder a ligação às tradições. Ambiciona continuar a desenvolver as suas competências de liderança e gestão, tendo como objetivo assumir a chefia de uma cozinha de hotel e desenvolver projetos gastronómicos com identidade própria.



Ana Costa
Fotografia: Adriana Urbano
Edição gráfica: Mesa Marcada

Andreia Carreira

CRIAÇÃO CULINÁRIA

“Gosto muito da ideia de pegar em algo tradicional e dar-lhe uma nova vida, mas também de criar coisas completamente diferentes, que nasçam das minhas próprias ideias. Gostava que a pastelaria portuguesa continuasse a evoluir sem perder as suas raízes.”

Andreia Carreira, de 27 anos, descobriu a paixão pela pastelaria aos 15, iniciando um percurso marcado pela curiosidade e vontade de aprender. Em 2018, venceu o concurso Jovem Talento da Gastronomia, na categoria de Pastelaria. Passou por casas de referência como o Bon Bon e o Ocean e, atualmente, lidera a pastelaria do Preceito, no Palmares Ocean Living & Golf, onde continua a desenvolver a sua identidade profissional.

Apaixonada pela criatividade e pela liberdade de experimentar, procura surpreender através das suas criações, reinventando receitas tradicionais e explorando novas ideias. Defende a valorização da pastelaria e dos profissionais que lhe dão vida, acreditando numa evolução que respeite os produtos, os sabores e as raízes da gastronomia portuguesa. O seu maior objetivo é deixar uma marca através do seu trabalho e das experiências que proporciona. Atualmente, continua a investir na aprendizagem e no desenvolvimento de um projeto próprio, onde pretende afirmar a sua identidade e visão da pastelaria.



Andreia Carreira
Fotografia: Adriana Urbano
Edição gráfica: Mesa Marcada

Carla Sofia Chang

COMUNICAÇÃO E DIVULGAÇÃO

“Não há nada que me aqueça mais o coração do que a gastronomia portuguesa. Os assados de forno, a comida do Norte e do Sul, aquelas tachadas que dão para uma mesa de vinte pessoas. O pão, os enchidos, o arroz de cabidela... há tanta coisa!”

Carla Sofia Chang, com 25 anos, está a construir um percurso muito próprio na gastronomia portuguesa. Com raízes chinesas, começou a cozinhar ainda em criança, em Salvaterra de Magos, onde cresceu, inspirada pela família e pela vontade de ajudar em casa. Entre a formação em Psicologia e a aprendizagem autodidata na cozinha, foi encontrando a sua própria forma de chegar à gastronomia, encontrando nas redes sociais uma forma de partilhar a sua paixão. Há cerca de quatro anos, publicou o seu primeiro vídeo no TikTok a cozinhar um ossobuco e, desde então, tem vindo a criar uma comunidade em torno da comida. Neste momento, prepara-se para lançar o ONIFANS, uma marca portuguesa de onigiris artesanais com receitas próprias.

Apaixonada pela gastronomia portuguesa e pela diversidade cultural à mesa, acredita na comida como expressão de identidade, memória e ligação entre pessoas. Através dos seus vídeos, procura dar visibilidade às cozinhas familiares, aos pequenos produtores, às tradições locais e às comunidades imigrantes, mostrando que cozinhar não tem de ser complicado nem intimidante. O seu grande objetivo futuro é abrir um restaurante que reúna as suas raízes portuguesas e asiáticas, num espaço acolhedor onde a criatividade e a partilha se encontrem.



Carla Sofia Chang
Fotografia: Adriana Urbano
Edição gráfica: Mesa Marcada

Diogo Freitas

RESTAURAÇÃO, HOTELARIA E GESTÃO

“A sala sempre foi o sítio onde sempre me fez sentido estar. Gosto de estar perto das pessoas, de perceber o que pensam e de as fazer sentir bem. A hospitalidade é uma profissão de primeira linha, não de passagem, e é isso que tento mostrar todos os dias.”

Diogo Freitas nasceu na Madeira, na Ponta do Sol, onde começou a trabalhar na restauração familiar aos 15 anos. Formado em Gestão e com um mestrado em Gestão Internacional pelo Trinity College Dublin, encontrou na hospitalidade e no vinho a sua verdadeira paixão, aprofundando os seus conhecimentos nesta área, nomeadamente com a conclusão do WSET Nível 3, em 2025. Em 2022 integrou a empresa da família para desenvolver o projeto AUDAX, inaugurado em abril de 2023.

Atualmente, assume as funções de diretor de restaurante e head sommelier do AUDAX, integrando também a administração do grupo. Defensor de uma hospitalidade centrada nas pessoas, acredita na valorização das equipas, na sustentabilidade dos negócios e no reconhecimento da sala enquanto profissão de primeira linha. Através do fine dining, procura promover a gastronomia, os produtos e a identidade da Madeira, conciliando gestão, vinho, serviço e criatividade. Para o futuro, ambiciona continuar a desenvolver novos conceitos de restauração e projetos ligados à hospitalidade, contribuindo para valorizar a gastronomia portuguesa.



Diogo Freitas
Fotografia: Adriana Urbano
Edição gráfica: Mesa Marcada

Diogo Peixoto

VALORIZAÇÃO DA PRODUÇÃO

“Sou um agricultor ainda no início do seu percurso enquanto empreendedor, com muito para aprender, com muito para errar, mas com uma enorme vontade de experimentar, inovar e contribuir para uma agricultura com mais propósito e com respeito pelo planeta.”

Diogo Peixoto, de 28 anos, cresceu ligado à agricultura, seguindo as raízes familiares e as memórias de infância passadas entre o campo e o Mercado de Braga, com a avó. Aos 18 anos, ingressou em Engenharia Agronómica na Escola Superior Agrária do Instituto Politécnico de Viana do Castelo e aprofundou conhecimentos em diferentes contextos de produção, incluindo uma experiência de oito meses nos Estados Unidos, em 2022. Depois de trabalhar como técnico agrícola no Alentejo, decidiu, em 2025, criar a Real Simbiose, um projeto familiar instalado numa quinta de 12 hectares, em Vila Verde, dedicado à produção sustentável de alimentos saborosos e nutricionalmente ricos.

Na Real Simbiose, procura regenerar os solos, valorizar o território e aproximar as pessoas da origem dos alimentos. Acredita que a gastronomia começa na terra e que os produtores devem ter um papel mais reconhecido na experiência à mesa. Defende a sazonalidade, a proximidade entre agricultores e profissionais da restauração e uma agricultura que respeite a natureza sem comprometer o sabor e a qualidade. O seu objetivo é fazer crescer um projeto com propósito, capaz de criar uma ligação genuína entre quem produz e quem consome.



Diogo Peixoto
Fotografia: Adriana Urbano
Edição gráfica: Mesa Marcada

Frederico Nuno

VALORIZAÇÃO DA PRODUÇÃO

“Gostava de continuar a fazer vinhos com identidade e que expressem verdadeiramente o lugar de onde vêm. Acho que isso dá à restauração produtos com personalidade e permite criar harmonizações e experiências mais interessantes.”

Frederico Nuno, de 29 anos, é licenciado em Enologia e Viticultura pela Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Entre 2016 e 2021, passou por diferentes regiões vitivinícolas e projetos de referência, onde adquiriu experiência e contactou com diversas formas de trabalhar o vinho. Desde 2021, é enólogo na Quinta das Bágeiras, na Bairrada, onde acompanha de perto todo o processo, da vinha à adega.

Defensor de vinhos com identidade e ligação à terra, valoriza a tradição, o respeito pela natureza e a expressão de cada vindima. Tem particular interesse na criação de vinhos que contem histórias e traduzam o carácter da região. Entre os seus projetos de eleição destaca a gama Aldeia da Fogueira e ambiciona dar continuidade ao legado familiar, preservando a identidade da Quinta das Bágeiras e preparando-a para as próximas gerações.



Frederico Nuno
Fotografia: Adriana Urbano
Edição gráfica: Mesa Marcada

Henrique Isidoro

COMUNICAÇÃO E DIVULGAÇÃO

“A fotografia é também uma oportunidade de dar visibilidade às pessoas que fazem a gastronomia acontecer diariamente, muitas vezes sem serem vistas: quem está na cozinha, quem está por detrás do balcão, quem produz, quem serve.”

Henrique Isidoro, de 28 anos, iniciou o seu percurso na área da gastronomia ao estudar Produção Alimentar na Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril. Durante esse período, começou a explorar a fotografia, uma paixão que cresceu em paralelo com o trabalho em cozinha. Em 2021, estudou Fotografia na World Academy e decidiu dedicar-se inteiramente à área. Depois de trabalhar em fotografia de surf e lifestyle, encontrou, dois anos depois, o seu caminho na fotografia gastronómica.

Mais do que fotografar pratos, gosta de contar histórias, captar pessoas, gestos e processos, dando visibilidade a quem faz a gastronomia acontecer. Interessa-se particularmente pelos espaços tradicionais, pelas pequenas casas de família, tascas e cafés que preservam a identidade e a memória gastronómica do país. No futuro, ambiciona desenvolver projetos de cariz documental, apoiar negócios locais e pequenos produtores e levar o seu trabalho além-fronteiras, explorando novas culturas e tradições à mesa.



Henrique Isidoro
Fotografia: Adriana Urbano
Edição gráfica: Mesa Marcada

José Paulo Rocha

RESTAURAÇÃO, HOTELARIA E GESTÃO

“Quero acreditar num futuro mais paciente, sem gritos, sem instabilidade emocional e sem violência. Cozinhas que sejam espaços criativos e de aprendizagem, onde passar o património alimentar de geração em geração volte a ser uma coisa entusiasmante.”



José Paulo Rocha
Fotografia: Adriana Urbano
Edição gráfica: Mesa Marcada

José Paulo Rocha, de 29 anos, formou-se em Cozinha e Pastelaria em 2013. Depois de estagiar no Pestana Palace, passou pela Bica do Sapato e pelo restaurante Les Lavandes, em França. Em 2016, regressou a casa para ajudar os pais no restaurante Canto dos Rocha e, nos anos seguintes, trabalhou no refeitório da Faculdade de Medicina Dentária de Lisboa e na Taberna Sal Grosso. Em 2019, abriu O Velho Eurico, em Lisboa.

Hoje, dedica-se ao desenvolvimento criativo da marca e à criação de momentos memoráveis à mesa. Procura fazer uma cozinha nostálgica e deliciosa, que mantenha vivas as tradições e, ao mesmo tempo, as atualize. Tem um enorme respeito pelo trabalho de quem preserva o património alimentar, uma paixão que cresceu ao acompanhar de perto o percurso profissional dos pais.

Defende cozinhas criativas e propícias à aprendizagem, com melhores condições de trabalho e espaço para transmitir o património culinário entre gerações. Tem interesse em aprofundar competências para além da cozinha, como hospitalidade, comunicação, mixologia e gestão financeira. No futuro, ambiciona criar uma versão ainda mais afinada d’ O Velho Eurico e contribuir para manter viva e em evolução a cozinha tradicional portuguesa.

Lara Jesus

CRIAÇÃO CULINÁRIA

“A cozinha deu-me uma nova oportunidade de acreditar em mim. Por isso, quero continuar a crescer, a aprender e a conquistar o meu lugar na gastronomia. O mais importante é nunca deixarmos de lutar por aquilo que queremos ser.”

Lara Jesus, de 21 anos, encontrou na gastronomia o caminho para transformar uma paixão num projeto de vida. Depois de iniciar a sua formação em Cozinha e Pastelaria na Escola Profissional do Montijo, teve de interromper os estudos por motivos pessoais, mas nunca deixou de acreditar no seu sonho. Com o apoio e a confiança do chefe Tiago Emanuel Santos, encontrou uma nova oportunidade para regressar à cozinha. Desde 2024, integrou a equipa do Voraz, no Barreiro, onde começou na sala e foi, progressivamente, assumindo novas funções e responsabilidades na cozinha, construindo o seu percurso com dedicação, persistência e vontade de aprender. Atualmente, é subchefe do Nú Restaurante, no Convento da Verderena, pertencente ao mesmo grupo do Voraz.

Acredita que a gastronomia vai muito além de cozinhar, valorizando o trabalho em equipa, o rigor e a autenticidade em cada criação. Movida pela vontade de evoluir, pretende continuar a adquirir experiência, assumir novos desafios e, no futuro, liderar a sua própria equipa. Defende que o percurso de cada pessoa não define o seu potencial e que nunca é tarde para recomeçar, procurando inspirar outros jovens a acreditarem nos seus sonhos.



Lara Jesus
Fotografia: Adriana Urbano
Edição gráfica: Mesa Marcada

Lara Figueiredo

CRIAÇÃO CULINÁRIA

“O que me entusiasma é poder criar de forma livre, contagiando quem está à minha volta. E, também, poder ensinar e mostrar que podemos fazer sempre diferente, sendo nós próprios.”

Lara Figueiredo, de 27 anos, iniciou o seu percurso na cozinha e pastelaria aos 15 anos, no Ribatejo, tendo encontrado na gastronomia de autor e nas estrelas Michelin a inspiração para desenvolver a sua carreira. Em 2017, durante a sua passagem pela Fortaleza do Guincho e após vencer o concurso Jovem Talento da Gastronomia, percebeu que a pastelaria seria o seu caminho. No ano seguinte, integrou a equipa do Belcanto, onde consolidou as bases da sua formação profissional. Em 2019, assumiu a chefia da pastelaria no Eneko Lisboa, contribuindo para a conquista da estrela Michelin em 2021. Passou ainda pelo Penha Longa, no restaurante Midori, e, em 2025, integrou o MACAM Hotel, onde atualmente assume o cargo de Chefe Executiva. Em fevereiro de 2026, foi distinguida como Melhor Chefe de Pastelaria 2025, nos prémios Mesa Marcada.

A sua abordagem à pastelaria é marcada pela liberdade criativa, irreverência e procura constante de novos caminhos. Defende uma pastelaria com menos açúcar, mas mais sabor, autenticidade e identidade, procurando desafiar as expectativas e surpreender através de criações que tanto recuperam a tradição como exploram combinações inesperadas. Acredita na importância de uma pastelaria mais consciente e na valorização dos profissionais da área, procurando inspirar e transmitir conhecimento. O seu objetivo é levar a sua visão da pastelaria além-fronteiras, sem deixar de explorar as tradições e os sabores portugueses.



Lara Figueiredo
Fotografia: Adriana Urbano
Edição gráfica: Mesa Marcada

Leonor Pinelo

RESTAURAÇÃO, HOTELARIA E GESTÃO

“O pão faz parte da minha história, mas é também um universo de descoberta: há técnica, ciência, criatividade e muitas possibilidades por explorar.”

Leonor Pinelo, de 23 anos, licenciada em Gestão pela Universidade do Porto, iniciou o seu percurso profissional em Madrid, onde trabalhou durante um ano no setor dos transportes. Depois dessa experiência, decidiu aproximar-se da padaria e da gastronomia, áreas que sempre fizeram parte da sua vida, e integrou a Pão de Gimonde, empresa familiar transmontana com quatro gerações de história.

Na empresa, alia a gestão ao trabalho prático na padaria, participando em várias etapas da produção e colaborando com a equipa na melhoria dos processos e da qualidade do pão. Tem também liderado iniciativas de comunicação e marketing, reforçando a presença digital da marca e criando uma loja online para levar os seus produtos a novos públicos. Acredita que o pão merece maior reconhecimento na gastronomia e quer contribuir para valorizar a panificação e quem nela trabalha. No futuro, ambiciona fazer crescer a Pão de Gimonde em Portugal e além-fronteiras, aprofundar os seus conhecimentos técnicos e aproximar os jovens das possibilidades que esta profissão oferece.



Leonor Pinelo
Fotografia: Adriana Urbano
Edição gráfica: Mesa Marcada

Lívia Alfenas

CONHECIMENTO, INVESTIGAÇÃO E FORMAÇÃO

“Por detrás de cada projeto que desenvolvo, existe uma vontade genuína de tornar o conhecimento sobre alimentação mais acessível e próximo das pessoas.”

Lívia Alfenas, de 27 anos, é licenciada em Nutrição no Brasil e mestre em Inovação em Artes e Ciências Culinárias pela Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril. Em 2023, mudou-se de São Paulo para Lisboa onde aprofundou a ligação entre nutrição, gastronomia e cultura alimentar. Foi distinguida com uma Bolsa de Promoção de Talentos da Câmara Municipal de Cascais, que lhe permitiu desenvolver o projeto “Sabores de Cascais”, dedicado à valorização do património gastronómico local e à alimentação saudável.

Atualmente, é técnica superior no Cascais Food Lab, onde dinamiza workshops, projetos de educação alimentar e iniciativas de valorização dos produtos e tradições locais. Defende uma alimentação saudável, sustentável e inclusiva, que valorize a cultura, a identidade e o prazer de comer.



Lívia Alfenas
Fotografia: Adriana Urbano
Edição gráfica: Mesa Marcada

Maria Cortez

RESTAURAÇÃO, HOTELARIA E GESTÃO

“Gostava de contribuir para uma cozinha portuguesa mais aberta, criativa e contemporânea, sem perder a ligação às nossas raízes. Acredito que temos produtos extraordinários, uma cultura gastronómica riquíssima e muito espaço para continuar a explorar novas abordagens.”

Maria Cortez, de 27 anos, construiu um percurso pouco convencional até encontrar na cozinha a sua verdadeira paixão. Depois de estudar Design Gráfico no ensino secundário e Mediação Artística e Cultural na universidade, decidiu mudar de direção e, em 2022, ingressou no curso de Gestão e Produção de Cozinha. Ao longo do percurso, passou por projetos como o Prado, o Mama Shelter, a Tasca Baldracca, o Cav86, o No Convento e o Gancho. Em 2023, participou no MasterChef Portugal e, mais tarde, criou o Cortez, um projeto de jantares privados e catering que abriu caminho para a abertura do Bitaite, o restaurante que fundou na Costa da Caparica.

A sua cozinha parte das raízes portuguesas, cruzando sabores e memórias familiares com técnicas e influências de outras culturas. Criativa e curiosa, gosta de experimentar e desenvolver pratos com identidade, sem perder o produto de vista. Defende uma gastronomia mais contemporânea, independente e sustentável, que valorize os produtores e, acima de tudo, as pessoas que nela trabalham. À frente do Bitaite, quer continuar a construir projetos com uma linguagem própria, aprofundar os seus conhecimentos e explorar novas formas de cruzar a gastronomia com outras áreas artísticas.



Maria Cortez
Fotografia: Adriana Urbano
Edição gráfica: Mesa Marcada

Matilde Machado

ARTE DE SERVIR

“Esta é uma profissão que exige muito de nós, mas que também nos dá muito em troca. Gosto do contacto com as pessoas, dos desafios diários e da possibilidade de, através de pequenos gestos e detalhes, fazer a diferença na experiência de alguém.”

Matilde Machado, com 23 anos, começou o seu contacto com o mundo da hotelaria e restauração aos 12 anos. Em 2019, começou a trabalhar no restaurante da família e, no ano seguinte, ingressou no curso profissional de Restaurante e Bar, na Escola Profissional de Hotelaria e Turismo de Lisboa. Durante a formação, estagiou no Belcanto e venceu o concurso Jovem Talento da Gastronomia, na categoria Artes de Mesa, integrando atualmente o júri do concurso. Desde 2023, faz parte da equipa do LAB by Sergi Arola, no Penha Longa Resort, onde assume a responsabilidade pelo serviço de sala. Em 2026, concluiu a licenciatura em Direção e Gestão Hoteleira, na Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril.

Acredita que a hospitalidade vai muito além do serviço, residindo na capacidade de compreender cada cliente e transformar uma refeição numa experiência memorável. Defende a valorização das equipas e do papel dos profissionais de sala na gastronomia, destacando a importância dos pequenos gestos, da atenção ao detalhe e da genuinidade. Movida pela vontade constante de aprender e evoluir, pretende continuar a desenvolver o seu percurso na hotelaria e restauração, contribuindo para uma gastronomia portuguesa onde a qualidade do serviço e a identidade cultural caminhem lado a lado.



Matilde Machado
Fotografia: Adriana Urbano
Edição gráfica: Mesa Marcada

Paula Rego

VALORIZAÇÃO DA PRODUÇÃO

“A gastronomia não começa nos restaurantes. Começa na terra, nas explorações agrícolas, nas mãos de quem produz e transforma os alimentos. Sem produção não existe gastronomia.”

Paula Rego, de 27 anos, é a fundadora da Queijaria Furnense, um projeto nascido nas Furnas, em São Miguel, nos Açores, impulsionado pela vontade de criar, inovar e valorizar os produtos locais. Ligada à terra e às suas raízes, encontrou no empreendedorismo uma forma de transformar uma visão pessoal num projeto com identidade própria, enfrentando desafios e construindo o seu caminho com coragem, trabalho e persistência. Ao longo do percurso, tem-se dedicado ao crescimento da Queijaria Furnense, apostando na qualidade dos produtos e na valorização da sua origem.

Acredita na importância de aproximar os consumidores de quem produz, preservando a autenticidade e os valores que estão na origem de cada produto. Defende que os projetos nascidos em pequenas localidades podem alcançar novos horizontes sem perder a sua essência. Com vontade de continuar a aprender, inovar e criar oportunidades, pretende fazer crescer a Queijaria Furnense e inspirar outras mulheres e jovens a acreditarem nos seus projetos, mostrando que, com determinação e coragem, é possível construir o próprio caminho.



Paula Rego
Fotografia: Adriana Urbano
Edição gráfica: Mesa Marcada

Pedro Pereira

ARTE DE SERVIR

“Gostava de contribuir a dar ainda mais visibilidade à hospitalidade portuguesa e à nossa cultura. Temos produtos incríveis e pessoas com muito talento. Tendo nós uma identidade muito própria, acho que podemos mostrar ao mundo que Portugal tem muito mais para oferecer.”

Pedro Pereira, de 23 anos, formou-se na Escola de Hotelaria e Turismo de Setúbal e iniciou o seu percurso profissional no bar Monkey Mash, em Lisboa, onde continua a desenvolver a sua identidade enquanto bartender. A dedicação e a vontade de se desafiar levaram-no a vencer os concursos Jovem Talento da Gastronomia e World Class Portugal, alcançando ainda o Top 12 mundial nesta última competição. Apaixonado pela música, pela arte e pelo basquetebol, procura levar estas referências para o seu trabalho, criando cocktails com personalidade e histórias próprias.

Acredita na liberdade criativa da profissão e na capacidade de transformar ingredientes, técnicas e sabores em experiências inesperadas. Defende uma maior valorização dos profissionais de bar e do trabalho de investigação e criatividade que está por detrás de cada criação. Curioso e motivado pela vontade constante de aprender, procura explorar a ligação entre a hospitalidade, a música e a arte, levando a sua visão além-fronteiras e contribuindo para dar maior visibilidade à cultura e à identidade portuguesa.



Pedro Pereira
Fotografia: Adriana Urbano
Edição gráfica: Mesa Marcada

Rafael Ramos

RESTAURAÇÃO, HOTELARIA E GESTÃO

“Criar uma experiência memorável exige inovação no serviço, na elaboração da carta e na capacidade de surpreender o cliente. É daí que nasce uma experiência verdadeiramente especial.”

Rafael Ramos, de 26 anos, iniciou o seu percurso na área do turismo em 2015, através do curso profissional de Técnico de Turismo. Durante a formação, participou em três programas Erasmus, na Polónia, em Itália e em Londres, onde adquiriu experiência internacional nas áreas da hotelaria e da restauração. De regresso a Portugal, integrou a equipa do Boutique Hotel da Estrela e, mais tarde, iniciou funções na Sala de Corte, conciliando o trabalho com a formação em vinhos WSET 2. Em 2023, assumiu o cargo de chefe de turno e, no ano seguinte, com apenas 24 anos, tornou-se diretor de restaurante do Brilhante, onde continua a desenvolver o seu percurso.

Acredita que uma experiência gastronómica vai muito além da comida, envolvendo a hospitalidade, a qualidade do serviço, o conhecimento dos produtos e a atenção ao detalhe. Defende a valorização e a formação das equipas, bem como a importância dos produtos nacionais na restauração portuguesa. Motivado pelos desafios diários e pela vontade de evoluir, pretende aprofundar os seus conhecimentos em gestão e liderança, com o objetivo de, no futuro, criar um projeto próprio.



Rafael Ramos
Fotografia: Adriana Urbano
Edição gráfica: Mesa Marcada

Rezaul Amin

CRIAÇÃO CULINÁRIA

“O meu caminho começou muito jovem, com sonhos, trabalho e vontade de aprender. Hoje, continuo a cozinhar com a mesma paixão, mas com uma ambição ainda maior: crescer, criar e deixar a minha marca na gastronomia.”

Natural do Bangladesh, Rezaul Amin, de 24 anos, começou o seu percurso na restauração aos 14 anos, num restaurante em Lisboa, conciliando, com muitos desafios impostos pela vida, o trabalho com os estudos. Depois de uma passagem pelo Izakaya Tokkuri, onde trabalhou como copeiro, integrou, em 2020, a equipa do restaurante Plano. Acompanhou o projeto desde o primeiro dia e foi assumindo responsabilidades crescentes na cozinha. Atualmente, é um dos homens de confiança do chefe Vítor Adão, desempenhando funções de subchefe de cozinha.

Na cozinha, entusiasma-o transformar ingredientes simples em experiências especiais, procurando aliar criatividade, respeito pelo produto e equilíbrio entre tradição e inovação. Acredita que a sua origem e o percurso construído em Portugal lhe permitem trazer novas perspetivas à gastronomia nacional. Com vontade de continuar a aprender e desenvolver competências de liderança, ambiciona criar o seu próprio restaurante, um projeto com identidade própria que reflita as suas origens, a sua visão e a sua paixão pela cozinha.



Rezaul Amin
Fotografia: Adriana Urbano
Edição gráfica: Mesa Marcada

Sara Godinho

ARTE DE SERVIR

"Adoro contribuir para que cada cliente tenha uma noite memorável no restaurante e, ao mesmo tempo, dar-lhe a conhecer os vinhos portugueses, partilhando histórias e conhecimentos. É essa troca que torna cada experiência ainda mais especial."

Sara Godinho, de 28 anos, iniciou o seu percurso na restauração aos 16 anos, conciliando o trabalho com a formação em cozinha. Em 2016, ingressou no curso de Viticultura e Enologia e, posteriormente, especializou-se como Sommellerie, na Escola de Hotelaria de Coimbra, onde descobriu a sua paixão pelo vinho. Depois de experiências na Figueira da Foz, na Comporta e em Londres, integrou a equipa do The Yeatman, no Porto, onde consolidou o seu percurso na hotelaria de luxo. Em 2024, assumiu o cargo de Head Sommelier no Palacete Severo e, desde 2025, integra o Le Monumental Palace, sendo responsável pela gestão de vinhos do hotel e pela carta e harmonizações do restaurante distinguido com uma estrela Michelin.

Apaixonada pela arte de servir e pela partilha de conhecimento, acredita que o vinho e a gastronomia, quando harmonizados, podem transformar uma refeição numa experiência extraordinária. Defende a valorização dos profissionais e a formação das novas gerações, procurando também continuar a evoluir e a explorar novas oportunidades no mundo do vinho.



Sara Godinho
Fotografia: Adriana Urbano
Edição gráfica: Mesa Marcada