**MUNICÍPIO DE MARUMBI/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**CARDÁPIO CMEI JOVINA ROQUE DE REZENDE – SETEMBRO 2023**

*Nutricionista Erica Cristina V Mendes – CRN-8 10957*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SEGUNDA-FEIRA**  **04/09** | **TERÇA-FEIRA**  **05/09** | **QUARTA-FEIRA**  **06/09** | **QUINTA-FEIRA**  **07/09** | **SEXTA-FEIRA**  **08/09** |
| **LANCHE MANHÃ** | Arroz branco;  Feijão carioca;  Omelete;  Cenoura cozida;  Salada de repolho;  Fruta; | Bolo simples de cenoura;  Suco de maracujá;  Banana nanica; | Sopa de macarrão com carne e legumes (carne bovina em cubos, brócolis, cenoura, batata inglesa);  Fruta; |  | **RECESSO ESCOLAR** |
| **LANCHE DA TARDE** | Pão Francês com ovos mexidos;  Suco de maracujá;  Fruta; | Bolo simples de cenoura;  Suco de maracujá;  Banana nanica; | Torta de frango com legumes;  Suco de melancia; | **RECESSO ESCOLAR** |
| ***Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.***   * **Cardápio sujeito a alterações devido à disponibilidade dos alimentos;** * **Cardápio com aproximadamente 300 kcal/dia** | | | | | |

**MUNICÍPIO DE MARUMBI/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**CARDÁPIO CMEI JOVINA ROQUE DE REZENDE – SETEMBRO 2023**

*Nutricionista Erica Cristina V Mendes – CRN-8 10957*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SEGUNDA-FEIRA**  **11/09** | **TERÇA-FEIRA**  **12/09** | **QUARTA-FEIRA**  **13/09** | **QUINTA-FEIRA**  **14/09** | **SEXTA-FEIRA**  **15/09** |
| **LANCHE MANHÃ** | Arroz branco;  Feijão carioca;  Omelete simples;  Abobrinha c/ cenoura refogada;  Salada de repolho; | Arroz branco;  Polenta cremosa com carne moída;  Salada de cenoura cozida + brócolis cozidos;  Melancia; | Bolo simples de fubá;  Iogurte caseiro de morango;  Melão; | Pão francês com carne moída;  Suco de maracujá; | Macarronada ao sugo  Sobrecoxa assada;  Laranja; |
| **LANCHE DA TARDE** | Mingau de aveia com banana;  **Obs. Receita em ANEXO** | Pão caseiro com requeijão;  Chá mate;  Fruta; | Bolo simples de fubá;  Iogurte caseiro de morango;  Melão; | Pão francês com carne moída;  Suco de maracujá; | Torrada com patê de frango;  Suco de maracujá;  Fruta;  **Obs. Receita em ANEXO** |
| ***Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.***   * **Cardápio sujeito a alterações devido à disponibilidade dos alimentos;** * **Cardápio com aproximadamente 300 kcal/dia** | | | | | |

**MUNICÍPIO DE MARUMBI/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**CARDÁPIO CMEI JOVINA ROQUE DE REZENDE –SETEMBRO 2023**

*Nutricionista Erica Cristina V Mendes – CRN-8 10957*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SEGUNDA-FEIRA**  **18/09** | **TERÇA-FEIRA**  **19/09** | **QUARTA-FEIRA**  **20/09** | **QUINTA-FEIRA**  **21/09** | **SEXTA-FEIRA**  **22/09** |
| **LANCHE MANHÃ** | arroz branco;  feijão carioca;  omelete simples;  salada de vagem com cenoura;  Melancia; | Arroz branco;  Feijão carioca;  Filé de tilápia à milanesa **ASSADO;**  salada de pepino com tomate;  suco de melancia (s/açúcar); | Bolo simples de cenoura;  Leite com cacau;  Banana nanica; | Sopa de macarrão com frango e legumes (peito de frango em cubos, abobrinha, cenoura, batata, tomate);  Melão; | Sanduiche (mini pão de leite, hamburguer caseiro, alface, tomate);  Suco de laranja; |
| **LANCHE TARDE** | Omelete de forno com legumes;  Suco de abacaxi;  **Obs. Receita em ANEXO** | Vitamina de frutas;  Bolacha caseira; | Bolo simples de cenoura;  Leite com cacau;  Banana nanica; | Iogurte caseiro;  Pão caseiro com manteiga; | Sanduiche (mini pão de leite, hamburguer caseiro, alface, tomate);  Suco de laranja |
| ***Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.***   * **Cardápio sujeito a alterações devido à disponibilidade dos alimentos;** * **Cardápio com aproximadamente 300 kcal/dia** | | | | | |

**MUNICÍPIO DE MARUMBI/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**CARDÁPIO CMEI JOVINA ROQUE DE REZENDE –SETEMBRO 2023**

*Nutricionista Erica Cristina V Mendes – CRN-8 10957*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SEGUNDA-FEIRA**  **25/09** | **TERÇA-FEIRA**  **26/09** | **QUARTA-FEIRA**  **27/09** | **QUINTA-FEIRA**  **28/09** | **SEXTA-FEIRA**  **29/09** |
| **LANCHE MANHÃ** | Arroz branco;  Canjiquinha com frango desfiado;  Ovo cozido;  salada de beterraba cozida; | Arroz branco;  Feijão carioca;  Almondegas ao sugo;  Purê de batata doce;  Salada de alface;  Melancia; | Pão francês com ovo;  Suco de maracujá;  Morango; | Macarronada ao sugo;  Sobrecoxa de frango assada;  Salada de cenoura cozida;  Salada de couve;  Laranja; | Sanduiche de pão francês com acém desfiado;  Suco polpa; |
| **LANCHE TARDE** | Arroz doce;  Fruta; | Bolo de beterraba;  Leite com cacau;  **Obs. Receita em ANEXO** | Pão francês com ovo;  Suco de maracujá;  Morango; | Mingau de chocolate (cacau 50%)  Fruta; | Sanduiche de pão francês com acém desfiado;  Suco polpa; |
| ***Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.***   * **Cardápio sujeito a alterações devido à disponibilidade dos alimentos;** * **Cardápio com aproximadamente 300 kcal/dia** | | | | | |

## FILÉ DE TILÁPIA À MILANESA ASSADO – INGREDIENTES

1 kg de filé de peixe;

1 xícara e 1/2 de [**farinha de trigo**](https://bit.ly/30E5aef)  
1 xícara de farinha de rosca  
2 ovos  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
1 limão

Óleo de soja para untar

**MODO DE PREPARO**

* Comece temperando o filé com pimenta-do-reino, sal e limão. Espere 30 minutos.
* Enquanto isso, em um prato fundo, coloque a [**farinha de trigo**](https://bit.ly/30E5aef)  e a farinha de rosca e misture ambas.
* Em outro prato, quebre os dois ovos e bata-os. Passe o filé no prato da farinha primeiro, depois no prato dos ovos e passe mais uma vez no prato da farinha. Coloque os filés em uma assadeira LEVEMENTE untada com óleo de soja.
* Leve ao forno preaquecido a 180 ºC por aproximadamente 20 minutos, ou até dourar. Depois é só chamar a família e saborear esse delicioso e crocante filé de peixe empanado. Rende 10 porções!

**OBS: Essa receita é para cada 1Kg de peixe, por isso prestem atenção na quantidade de ingredientes que será utilizado para execução da mesma;**