**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 sugoSobrecoxa 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;**