

# CARDÁPIOS ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PESCADOS



ESTADO DE GOIÁS  
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO, CULTURA E ESPORTE  
SUPERINTENDÊNCIA DE GESTÃO, PLANEJAMENTO E FINANÇAS  
GERÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  
NÚCLEO DE NUTRIÇÃO

**Marconi Ferreira Perillo Júnior**  
Governador do Estado de Goiás

**Raquel Figueiredo Alessandri Teixeira**  
Secretária de Estado da Educação

**Rivael Aguiar Pereira**  
Superintendente de Gestão, Planejamento e Finanças

**Fátima Vauldimar Costa e Silva**  
Gerente da Alimentação Escolar

**Sandra Regina Chaves Ferreira**  
Supervisão Escolar, Nutrição e Articulação da Agricultura Familiar

**EQUIPE RESPONSÁVEL PELAS SUGESTÕES DE CARDÁPIOS DA  
ALIMENTAÇÃO ESCOLAR/SEDUCE-GO 2016**

**Nutricionistas:**

Camila Tavares  
Daniela Sardinha Vinhal  
Deise Nathalia Resende  
Gleicy Kelly de Holanda Sousa  
Leila Ferreira Gonçalves  
Luma de Paula Franco  
Nathalia de Souza Martins

**Engenheira de Alimentos**

Flávia Cristiane Pires e Silva

**Revisoras:**

Adolfa de Lima  
Luciene Rates Batista Marinho  
Lucy Teodoro de Lima  
Sandra Regina Chaves Ferreira

## APRESENTAÇÃO

A Secretaria de Estado de Educação, Cultura e Esporte, por meio da Gerência da Merenda Escolar/GEMES, visando estimular o consumo de peixes, aumentar a atratividade do pescado e despertar no alunado o interesse por este alimento, desenvolveu uma variedade significativa de cardápios utilizando o peixe como principal ingrediente.



## SUMÁRIO

### SUGESTÕES DE CARDÁPIOS COM PEIXE

1.1 - ARROZ PEPÊ E SUCO DE LIMÃO .....	6
1.2 - PATÊ DE PEIXE COM TORRADAS .....	7
1.3 - POLENTA COM MOLHO DE PEIXE .....	8
1.4 - REFOGADO LUA NOVA COM PEIXE .....	9
1.5 - QUIBEBE COM PEIXE .....	10
1.6 - SALADA DE PEIXE COM ARROZ.....	11
1.7 - FAROFA COLORIDA DE PESCADO .....	12
1.8 - FILÉ DE PEIXE COM CREME DE MILHO.....	13
1.9 - PEIXADA SABOROSA .....	14
1.10 - SALADA DE PEIXE COM TRIGO E MAÇÃ .....	16
1.11 - BOBÓ DE PEIXE COM ARROZ.....	17
1.12 - TORTA DE PEIXE COM BATATA DOCE (ganhadora da melhor receita do centro oeste - concurso do FNDE.....)	18

# SUGESTÕES DE CARDÁPIOS COM PEIXE

## 1.1 - ARROZ PEPÊ E SUCO DE LIMÃO

Alimento	Per capita (g/ml)
Arroz	60
Alho	01
Óleo	06
Sal	01
Cebola	02
Cheiro verde	05
Filé de peixe	30
Limão	03
PVT	10
<b>Suco de limão</b>	
Limão	20
Açúcar	20

Energia: 421 Kcal

Proteína: 14,3 g

### Modo de preparo:

Arroz Pepê:

- 🍌 Hidratar a proteína de soja;
- 🍌 Temperar o peixe com sal e limão, cozinhar e desfiar;
- 🍌 Refogar o arroz no óleo com o alho e a cebola, adicionar água e deixar cozinhar;
- 🍌 Misturar o peixe ao arroz. Quando estiver quase seco acrescentar a proteína de soja e o cheiro verde.

Suco de limão:

- 🍌 Bater o caldo do limão e o açúcar no liquidificador com água e servir bem gelado.

## 1.2 - PATÊ DE PEIXE COM TORRADAS

Alimento	Per capita (g/ml)
Filé de peixe	17
Leite	05
Sal	01
Limão	05
Cheiro verde	02
Cebola	02
Maionese	15
Torrada de pão francês	40

Energia: 237,46 Kcal

Proteína: 8,41 g

### Modo de preparo:

- 🍌 Bater no liquidificador todos os ingredientes exceto o filé de peixe e a maionese;
- 🍌 Temperar o filé, cozinhar e em seguida desfiar;
- 🍌 Em um recipiente colocar o filé de peixe desfiado e misturar com os outros ingredientes, colocar a maionese até obter uma pasta firme e cremosa;
- 🍌 Em seguida servir acompanhado de torradas.



### 1.3 - POLENTA COM MOLHO DE PEIXE

Alimento	Per capita (g/ml)
Fubá	40
Óleo	06
Sal	0,5
<b>Molho</b>	
Filé de peixe	17
Alho	02
Sal	0,5
Limão	05
Extrato de tomate	05
Tomate	05
Cebola	02

Energia: 216,81 Kcal

Proteína: 6,06 g

#### Modo de preparo:

- 🍷 Dissolver o fubá na água e misturar o sal e o óleo;
- 🍷 Mexer até engrossar;
- 🍷 Temperar o peixe com sal e limão;
- 🍷 Refogar o peixe com o alho, a cebola ralada e o tomate;
- 🍷 Adicionar o extrato de tomate e um pouco de água;
- 🍷 Servir o molho por cima da polenta.

#### 1.4 - REFOGADO LUA NOVA COM PEIXE

Alimento	Per capita (g/ml)
Filé de peixe	17
Ervilha	05
Tomate	05
Cebola	02
Sal	01
Cheiro verde	02
Manjericão	02
Óleo	06
Arroz	70
Alho	02

Energia: 326,58 Kcal

Proteína: 8,35 g

#### **Modo de preparo:**

- 🍷 Preparar o arroz como de costume;
- 🍷 Refogar o peixe no óleo, já temperado com o sal e a cebola;
- 🍷 Acrescentar a água e deixar cozinhar;
- 🍷 Adicionar a ervilha e o tomate picado;
- 🍷 Misturar e colocar o cheiro verde e o manjericão;
- 🍷 Servir com arroz branco.

### 1.5 - QUIBEBE COM PEIXE

Alimento	Per capita (g/ml)
Filé de peixe	17
Mandioca	25
Óleo	06
Cebola	02
Sal	01
Açafrão	01
Alho	02
Arroz	60

Energia: 327,73 Kcal

Proteína: 7,18 g

#### Modo de preparo:

- 🍌 Cozinhar a mandioca e reservar;
- 🍌 Cortar o peixe em cubinhos e temperar com o sal, cebola e o alho;
- 🍌 Refogar o peixe no óleo com o açafrão e adicionar a mandioca cortada em pequenos pedaços;
- 🍌 Acrescentar água, em pequena quantidade, e deixar cozinhar;
- 🍌 Preparar o arroz normalmente e servir.

## 1.6 - SALADA DE PEIXE COM ARROZ

Alimento	Per capita (g/ml)
Peixe	17
Cebola	02
Salsa	02
Batata	20
Cenoura	15
Pimentão verde	02
Limão	05
Arroz	70
Óleo	06
Alho	02
Sal	01

Energia: 340,73 Kcal

Proteína: 8,62 g

### Modo de preparo:

- 🍷 Temperar o peixe com sal e limão;
- 🍷 Refogar o peixe desfiar e reservar;
- 🍷 Cozinhar a batata e a cenoura;
- 🍷 Picar a salsa, a cebola e o pimentão e reservar;
- 🍷 Acrescentar ao peixe desfiado a batata e a cenoura cozidas e os demais ingredientes;
- 🍷 Misturar e temperar com sal e limão;
- 🍷 Preparar o arroz normalmente e servir com a salada de peixe.

## 1.7 - FAROFA COLORIDA DE PESCADO

Alimento	Per capita (g/ml)
Filé de peixe	30
Cenoura	15
Pimentão vermelho	10
Cebola	05
Farinha de milho	20
Couve	10
Rúcula	10
Leite de coco	08
Cheiro verde	05
Óleo	03
Sal	01

Energia: 132,6 Kcal

Proteína: 8,8 g

### Modo de preparo:

- 🍌 Em uma panela média, aquecer o óleo e refogar por 3 minutos o filé de pescado, a cebola, a cenoura, os pimentões;
- 🍌 Em seguida, juntar a rúcula, a couve e o leite de coco;
- 🍌 Por último adicionar a farinha de milho, temperar e misturar bem;
- 🍌 Servir acompanhado de arroz branco.

## 1.8 - FILÉ DE PEIXE COM CREME DE MILHO

Alimento	Per capita (g/ml)
Filé de peixe	30
Milho verde	10
Massa de milho verde	16
Cebola	05
Creme de leite	20
Tomate	15
Pimentão	05
Extrato de tomate	05
Leite	13
Queijo mussarela	10
Óleo	06
Sal	01

Energia: 265,48 Kcal

Proteína: 12,97 g

### Modo de Preparo:

- 🍌 Cortar o filé em cubos e refogar junto com a cebola, o tomate, o milho verde, o pimentão, o sal e o extrato de tomate;
- 🍌 Bater no liquidificador a massa de milho verde com o creme de leite e o leite;
- 🍌 Untar uma forma e colocar o filé, depois o queijo e o creme de milho;
- 🍌 Continuar alternando. Terminar com uma camada de queijo;
- 🍌 Levar ao forno pré-aquecido até derreter e dourar.

### 1.9 - PEIXADA SABOROSA

Alimento	Per capita (g/ml)
Filé de peixe	20
Limão	01
Batata inglesa	30
Cebola	10
Cenoura	30
Tomate	40
Pimentão	10
Leite de coco	10
Farinha de soja	02
Alho	01
Óleo	05
Sal	01
Açafrão	01
Cheiro verde	01

Energia: 146,65 Kcal

Proteína: 9,14 g

#### Modo de Preparo:

- 🍌 Cortar os filés em fatias, colocar o limão e deixar marinando por 5 minutos;
- 🍌 Enxaguar e temperar com alho e sal;
- 🍌 Cortar as batatas e as cenouras em rodela, reservar;
- 🍌 Refogar o alho, a cebola, o tomate até virar uma massa, a cebola ficar transparente, colocar o açafrão e dourar mais um pouco;
- 🍌 Acrescentar cenoura, batata e refogar pingando água, quando a cenoura e a batata ficar *al dente*, colocar o filé de peixe e o pimentão;
- 🍌 Cobrir com água para formar o molho;

- 🍌 Colocar a farinha de soja, deixar cozinhar mais um pouco;
- 🍌 Colocar o leite de coco e o cheiro verde, deixar ferver mais dois minutos e desligar;
- 🍌 Servir com arroz branco.



### 1.10 - SALADA DE PEIXE COM TRIGO E MAÇÃ

Alimento	Per Capta (g)
Peixe	15
Trigo	15
Maçã	15
Pimentão	07
Hortelã	01
Salsinha	01
Cebola	03
Suco de limão	01
Vinagre	03
Sal	01
Óleo	06
Limão	01
Arroz	30
Alho	01

Energia: 240,08 Kcal

Proteína: 6,36 g

#### Modo de Preparo:

- 🍌 Temperar o peixe com sal e limão;
- 🍌 Colocar o trigo de molho em água fria por 3 horas;
- 🍌 Refogar o peixe no óleo com cebola, desfiar e reservar;
- 🍌 Lavar o trigo e escorrer bem (utilizar uma peneira para retirar toda a água) e espremer o trigo com as mãos;
- 🍌 Colocar o trigo numa tigela, misturar a salsa, hortelã e o suco de ½ limão;
- 🍌 Acrescentar os pimentões picados em cubos, o trigo, o peixe, o vinagre e misturar tudo levemente;

- 🍌 Preparar o arroz como de costume e servir.

### 1.11 - BOBÓ DE PEIXE COM ARROZ

Alimento	Per Capta (g)
<b>Bobó de peixe</b>	
Filé de peixe	30
Limão	6
Mandioca	40
Cebola	2
Leite	20
Espinafre	25
PVT	10
Sal	0,5
Margarina	05
<b>Arroz</b>	
Arroz	30
Óleo	03
Sal	0,5
Alho	1

Energia: 385,15 Kcal                      Proteína: 16,87 g

#### Modo de preparo:

Bobó de peixe:

- 🍌 Cortar o peixe em pedaços grandes, temperar com sal e limão e reservar na geladeira;
- 🍌 Cozinhar a mandioca e amassar ligeiramente;
- 🍌 Hidratar a PVT;
- 🍌 Refogar a cebola. Adicionar o peixe, o espinafre e o leite. Se necessário, acrescentar água até cobrir e deixar cozinhar;

- 🍌 Adicionar a PVT e a mandioca, misturar delicadamente, cozinhar até obter um molho cremoso.

Arroz:

- 🍌 Preparar o arroz como de costume e servir com o bobó.