NOTA TÉCNICA Nº 003/2022

ORIENTAÇÕES DE PREPARO E CONSUMO DO FILÉ DE TILÁPIA

O filé de tilápia é caracterizado por ser uma carne branca, magra e suave, sem odor intenso, capaz de render filés sem espinhas. A sua produção e comercialização entre 2005 a 2015 subiu em 223%, no Brasil, se tornando um dos peixes de água doce mais vendidos do Brasil.

Por ser um alimento versátil e de fácil preparação, o filé de tilápia está incluso no cardápio da alimentação escolar, entretanto, eventualmente, este peixe pode apresentar espinhas, escamas ou cartilagens. Sendo assim, alguns cuidados são necessários na preparação e consumo dos alunos.

Cabe ressaltar que os produtos destinados à alimentação escolar são submetidos a análises sensoriais, físico-químicas, microbiológicas e microscópicas no Instituto de Tecnologia do Paraná (TECPAR), de forma a garantir a qualidade e ser seguro do ponto de vista sanitário

Nesta nota apresentamos algumas orientações quanto ao armazenamento, preparo e consumo do filé de tilápia.

- **Armazenamento do filé de tilápia**

O filé de tilápia deve ser armazenado no freezer ou congelador e não deve ser submetido a processo de descongelamento.

Correspondência Interna 004/2022. Assinatura Avançada realizada por: **Andrea Bruginski** em 17/02/2022 17:06. Inserido ao documento **276.638** por: **Rosangela Mara Slomski Oliveira** em: 17/02/2022 16:41. Documento assinado nos termos do Art. 38 do Decreto Estadual nº 7304/2021. A autenticidade deste documento pode ser validada no endereço: **https://www.eprotocolo.pr.gov.br/spiweb/validarAssinatura** com o código: **c6aaf5021af7ea20d58a35051beee9c2**.

- **Orientações para o preparo do filé de tilápia**

O filé de tilápia adquirido pela FUNDEPAR conta com tecnologia IQF, em que os filés são congelados individualmente, o que significa que não precisa ser descongelado em sua totalidade para o preparo. Basta somente retirar da embalagem a quantidade necessária para aquela refeição e fazer a preparação de sua preferência.

- **Verificação de espinhas, escamas e cartilagens:**

Na preparação do produto é possivel fazer uma verificação mais detalhada a fim de identificar espinhas, escamas ou cartilagens. Esse processo pode ser realizado olhando e tocando com cuidado cada filé no momento de colocar os temperos ou preparar a receita. Caso seja identificada a presença, deve ser retirado antes do preparo.

- **Orientação para os alunos:**

É recomendado orientar os alunos no momento de distribuição do filé de tilápia, instruindo-os a observar e verificar se há espinha e fazer a retirada antes de consumir. Ao comer, fazê-lo devagar e mastigar bem o filé.

Correspondência Interna 004/2022. Assinatura Avançada realizada por: **Andrea Bruginski** em 17/02/2022 17:06. Inserido ao documento **276.638** por: **Rosangela Mara Slomski Oliveira** em: 17/02/2022 16:41. Documento assinado nos termos do Art. 38 do Decreto Estadual nº 7304/2021. A autenticidade deste documento pode ser validada no endereço: **https://www.eprotocolo.pr.gov.br/spiweb/validarAssinatura** com o código: **c6aaf5021af7ea20d58a35051beee9c2**.

- **Sugestão de receita: Filé de tilápia ao molho vermelho**

Ingredientes:

- 10 postas de ou filé de tilápia limpa e cortada;
- 1 pacote de molho de tomate (340 g);
- Tempero (cebola, alho, pimentão...) a gosto;
- 1 limão (suco);
- 1 fio de óleo;
- Água;
- Sal.

Modo de preparo:

Misture o suco do limão e o sal a gosto. Em uma vasilha coloque as postas de tilápia e regue com a mistura de limão e sal. Deixe marinar, virando as postas ou filés de mexendo de vez em quando para que recebam bem o tempero. Pique o tempero e coloque numa panela com um fio de óleo. Deixe refogar um pouco, acrescente a tilápia, misture e deixe ficar até começar mudando de cor. Quando o peixe estiver quase cozido coloque o molho de tomate, acrescente mais um pouco de água e deixe ferver. Desligue, acrescente salsinha se quiser, e sirva sua tilápia ao molho vermelho ainda quente com arroz branco. Bom apetite!

Rendimento: 10 porções

Curitiba, 16 de fevereiro de 2022.

Equipe Técnica de Nutricionistas

Coordenação de Planejamento da Alimentação Escolar.

Correspondência Interna 004/2022. Assinatura Avançada realizada por: **Andrea Bruginski** em 17/02/2022 17:06. Inserido ao documento **276.638** por: **Rosangela Mara Slomski Oliveira** em: 17/02/2022 16:41. Documento assinado nos termos do Art. 38 do Decreto Estadual nº 7304/2021. A autenticidade deste documento pode ser validada no endereço: **https://www.eprotocolo.pr.gov.br/spiweb/validarAssinatura** com o código: **c6aaf5021af7ea20d58a35051beee9c2**.