

CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO CEI INTEGRAL – FENILCETONÚRIA CEI AMANDOS FINDER
Cardápio contendo até de 300mg de Fenilalanina/dia no período de aula
Referente ao Período: 25/09 à 29/09 (1ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA							
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira	
Café da Manhã	<u>Biscoito</u> <u>Suco de Laranja</u>		<u>Frutas Picadas</u> <u>(Abacaxi e Maçã)</u>		<u>Pão com doce de fruta</u>		<u>Pão com doce de fruta</u>	
	1 P	Biscoito trazido de casa = 50mg	½ P	Maçã 1 ½ unidade média (195g) =25mg	1 P	Pão trazido de casa =50mg	1 P	Pão trazido de casa =50mg
	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	½ P	Abacaxi 1 Fatia (75g) =25mg	-	Doce de fruta (20g) = 11mg	-	Doce de fruta (20g) = 11mg
Almoço	<u>Arroz Integral</u> <u>Repolho Verde Refogado</u> <u>Salada de Beterraba</u> <u>Cozida</u>		<u>Purê de Cenoura com Batata Doce</u> <u>Salada de Brócolis</u>		<u>Arroz integral com Vagem</u> <u>Salada de Cenoura</u> <u>Cozida</u>		<u>Arroz integral ao Molho Vermelho</u> <u>Abobrinha Refogada</u> <u>Salada de Couve</u>	
	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	½ P	Batata doce cozida 1 unidade pequena (177,5g) = 50 mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60gr) = 50 mg
	PL	Repolho (livre)	½ P	Cenoura 2C sopa (50g) =25mg	¼ P	Vagem 1 CS (20g)= 12,5mg	½ P	Abobrinha 2 C. de sopa (45g) =25mg
	½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg	½ P	Brócolis 1 ½ CS (15g)=25mg	½ P	Cenoura 2C sopa (50g) =25mg	-	Couve



Nutricionistas

Taciana M. dos S. Duarte CRN 10-3144



Priscila Mikulis de Castilho CRN 10 - 3069

Lanche da tarde	½ P	Sagu de Abacaxi Abacaxi ½ Xícara (90g) =32,6mg	½ P	Banana Picada com Canela Banana Branca 1 unidade (40g) =25 mg	¼ P	Salada de Frutas Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg ¼ P Maçã (97,5g) = 12,5 mg ¼ P Laranja 1/3 unidade (30g) =17 mg	½ P	Melão Melão 1 ½ fatias Médias (135 g)=37,5mg	¼ P	Frutas Picadas (Banana e Laranja) Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg ¼ P Laranja 1/3 unidade (30g) =17 mg
Jantar	½ P 1 P ½ P ½ P	Sopa de Legumes (Batata Inglesa, Cenoura, Chuchu) Cenoura 2C sopa (50g) =25mg Batata Inglesa ½ Unidade Média (70g) =50mg Chuchu 3 CS (60g)=25mg Arroz integral 1 1/2 CS (30g)=25mg	1 P 1P ½ P	Arroz Integral com Tempero Verde Salada de Couve-Flor Salada de Tomate Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Couve-Flor 1 ramo médio (60g)=50mg Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg	1P 1 P	Purê de Aipim ao Molho Vermelho Salada de vagem cozida Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg Vagem 4CSch (80g) = 50mg	½ P 1 P ½ P ½ P	Sopa de Legumes (Batata Inglesa, Cenoura, Chuchu) Cenoura 2C sopa (50g) =25mg Batata Inglesa ½ Unidade Média (70g) =50mg Chuchu 3 CS (60g)=25mg Arroz integral 1 1/2 CS (30g)=25mg	1 P ½ P PL	Arroz Integral com Tempero Verde da Horta Salada de Tomate Salada de Couve Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg Couve (Livre)
Total de Fenilalanina		307.6mg		300mg		290mg		298.6mg		279mg

* Não deverá ser fornecido quantidades superiores as quantidades indicadas no cardápio.

* NÃO PODERÁ SER UTILIZADO O MOLHO VERMELHO PREPARADO COM A CARNE. FAZER O MOLHO VERMELHO SEPARADO PARA ESTA PREPARAÇÃO.

ALIMENTOS PROIBIDOS: Carnes de qualquer espécie, peixe, ovos, leite e derivados, farinha de trigo e derivados (pão, biscoito, bolos), nozes, feijão, lentilha, ervilha, milho, pipoca, amendoim, alimentos que contenham aspartame (adoçante) e demais alimentos que contenham FENILALANINA. VERIFICAR RÓTULO!

Nutricionistas

Taciana M. dos S. Duarte CRN 10-3144

Priscila Mikulis de Castilho CRN 10 - 3069

CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO CEI INTEGRAL – FENILCETONÚRIA CEI AMANDOS FINDER
Cardápio contendo até de 300mg de Fenilalanina/dia no período de aula
Referente ao Período: 02/10 à 06/10 (2ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Café da Manhã	1½ P	<u>Maçã Picada com Canela</u>	1P	<u>Biscoito Suco de Laranja</u>	¼ P	Goiaba 1 unidade pequena (120g) =50mg	1 P	<u>Pão com doce de fruta</u>	1P	<u>Biscoito Suco de Abacaxi com Couve</u>
		Maçã 1 ½ unidade média (195g) =25mg		Biscoito trazido de casa = 50mg				Pão trazido de casa =50mg		Biscoito trazido de casa = 50mg
			½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg			-	Doce de fruta (20g) = 11mg	½ P	Abacaxi 1 fatia (75g) = 25mg
									PL	Couve (Livre)
Almoço	1P	<u>Arroz Integral com Cenoura Salada de Pepino Salada de Beterraba Cozida</u>	1 P	<u>Purê de Aipim ao Molho Vermelho Salada de Agrião com Alface Salada de Tomate</u>	1 P	<u>Arroz integral Couve Picadinha Refogada Salada de Chuchu Cozido</u>	IP	<u>Arroz Integral com Couve-Flor Salada de Beterraba Cozida</u>	1 P	<u>Purê de Batata Doce Salada de Cenoura Ralada Salada de Tomate</u>
		Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg		Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg		Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg		Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg		Batata doce cozida 1 unidade pequena (177,5g) = 50 mg
	½ P	Cenoura 2CSch (50gr) 25mg	PL	Agrião e Alface (Livre)	PL	Couve	½ P	Couve-Flor ½ ramo médio (30g)=25mg	½ P	Cenoura Crua 3CSch (36gr) 25mg
	½ P	Pepino 4 CS (72g) = 25mg	½ P	Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg	½ P	Chuchu 3 CS (60g)= 25mg	½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg	½ P	Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg
	½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg								

Nutricionistas

Taciana M. dos S. Duarte CRN 10-3144

Priscila Mikulis de Castilho CRN 10 - 3069

Lanche da Tarde	1 P	<u>Abacaxi Picados com Canela</u> Abacaxi Picado 2 Fatias Médias(150g) = 50mg	1 P	<u>Sagu com suco de uva</u> Sagu 3 CS (90g) Suco de uva - Açúcar	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	½ P	<u>Frutas Picadas (Banana e Abacaxi)</u> Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg	1 P	<u>Tangerina</u> Tangerina 1 unidade média (135g) = 50mg
					¼ P	Maçã (97,5g) = 12,5 mg				
					¼ P	Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg	½ P	Abacaxi 1 fatia média (75gr) = 25 mg		
Jantar	½ P	<u>Sopa de Legumes (Batata doce, Cenoura, Chuchu)</u> Cenoura 2C sopa (50g) = 25mg	1 P	<u>Batata doce com Molho Vermelho Salada de Chuchu Cozida</u> Batata doce cozida 1 unidade pequena (177,5g) = 50 mg	½ P	<u>Sopa de Legumes (Batata doce, Cenoura, Chuchu)</u> Cenoura 2C sopa (50g) = 25mg	1 P	<u>Arroz Integral com Acafrão Salada de Tomate</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	<u>Arroz Integral Repolho Roxo Refogado Salada de Chuchu Cozida</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg
	½ P	Batata doce ½ Unidade pequena (88g) = 25mg			½ P	Batata doce ½ Unidade pequena (88g) = 25mg	½ P	Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg	PL	Repolho Refogado
	½ P	Chuchu 3 CS (60g) = 25mg	½ P	Chuchu 3 CS (60g) = 25mg	½ P	Chuchu 3 CS (60g) = 25mg			½ P	Chuchu 3 CS (60g) = 25mg
	½ P	Arroz integral 1 1/2 CS (30g) = 25mg			½ P	Arroz integral 1 1/2 CS (30g) = 25mg				
Total de Fenilalanina		<u>300mg</u>		<u>225mg</u>		<u>266,5mg</u>		<u>286mg</u>		<u>300mg</u>

* Não deverá ser fornecido quantidades superiores as quantidades indicadas no cardápio.

* NÃO PODERÁ SER UTILIZADO O MOLHO VERMELHO PREPARADO COM A CARNE. FAZER O MOLHO VERMELHO SEPARADO PARA ESTA PREPARAÇÃO.

ALIMENTOS PROIBIDOS: Carnes de qualquer espécie, peixe, ovos, leite e derivados, farinha de trigo e derivados (pão, biscoito, bolos), nozes, feijão, lentilha, ervilha, milho, pipoca, amendoim, alimentos que contenham aspartame (adoçante) e demais alimentos que contenham FENILALANINA. VERIFICAR RÓTULO!



Taciana M. dos S. Duarte CRN 10-3144



Priscila Mikulis de Castilho CRN 10 - 3069