

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: 28/08 à 01/09 (1ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Café da Manhã	<u>Biscoito</u>		<u>Laranja e Maçã picados com canela</u>		<u>Pão com doce de fruta</u>		<u>Pão com Patê de Abacate</u>		<u>Laranja</u>	
	1P	Biscoito trazido de casa = 50mg	½ P	Laranja ½ unidade(45g) = 25mg	1 P	Pão trazido de casa =50mg	1 P	Pão trazido de casa =50mg	1 P	Laranja 1 unidade(90g) = 50mg
	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	1/6P	Maçã ½ unidade (65g)=8,3	-	Doce de fruta (20g) = 11mg	½ P	Abacate 1 Colher de Sopa (45g)=25mg		
Almoço	<u>Arroz Integral Acelga Refogada Salada de Tomate</u>		<u>Batata doce cozida Salada de pepino Salada de Tomate</u>		<u>Arroz integral com Vagem e Cenoura Beterraba Cozida</u>		<u>Arroz integral ao molho vermelho Abobrinha Cozida Couve refogada</u>		<u>Arroz integra com Cenoura e Tempero Verde da Horta Salada de Couve-Flor</u>	
	1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 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	1 P	Arroz Integral 3 CS (60gr) = 50 mg
	PL	Acelga (livre)		Pepino 4 CS (72g) = 25mg	¼ P	Cenoura 1CSch (25gr) 12,5mg	½ P	Abobrinha 2 C. de sopa (45g) =25mg	½ P	Cenoura 2CSch (50gr) 25mg
	½ P	Tomate ½ unidade pequena (50 g) = 25mg	½ P	Tomate ½ unidade pequena (50 g) = 25mg	¼ P	Vagem 1 CS (20g)= 12,5mg	PL	Couve	1 P	Couve-Flor 1 ramo médio (60g)=50mg
					½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg				

Lanche da tarde	<u>Macã Assada com Canela</u>	<u>Tangerina</u>	<u>Salada de Frutas</u>	<u>Banana Picada com Canela</u>	<u>Sagu de Maçã</u>
½ P	Macã 1 ½ unidade média (195g) =25mg	½ P Tangerina 1 unidade (68g) =25mg	¼ P Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg ¼ P Pêra 1/2 unidade (55 g) = 12,5 mg ¼ P Laranja 1/3 unidade (30g) =17 mg	1 P Banana Branca 2 unidades média (80g) = 50mg - Canela em Pó	1/6P Sagu 3 CS (90g) Açúcar Maçã ½ unidade (65g)=8,3
Jantar	<u>Sopa de Legumes (Batata Inglesa, Cenoura, Chuchu)</u>	<u>Arroz Integral ao molho vermelho Beterraba cozida</u>	<u>Arroz integral Cenoura cozida Salada de Couve-Flor</u>	<u>Purê de Aipim Salada de tomate</u>	<u>Arroz Colorido (Cenoura, Talos de Couve-Flor) Beterraba Cozida</u>
½ P	Cenoura 2C sopa (50g) =25mg	1 P Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1P Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P Aipim cozido 1 pedaço médio (200g) = 50 mg	1 P Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg
1 P	Batata Inglesa ½ Unidade Média (70g) =50mg	½ P Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg	½ P Cenoura 2CSch (50gr) 25mg	1/3 P Cenoura 1CSch (25gr) = 12,5mg	¼ P Cenoura 1C sopa (25g) =12,5mg
½ P	Chuchu 3 CS (60g)= 25mg	½ P Couve-Flor ½ ramo médio (60g)=25mg	½ P Couve-Flor ½ ramo médio (60g)=25mg	½ P Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg	½ P Couve-Flor ½ ramo médio (30g)= 25mg
½ P	Arroz integral 1 1/2 CS (30g)=25mg	½ P Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg			½ P Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg
Total de Fenilalanina	300mg	233,30mg	300mg	287,5mg	295,8mg

* 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!

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: 04/09 à 08/09 (2ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Café da Manhã	1 ½ P	<u>Maçã Assada com Canela</u> Maçã 1 ½ unidade média (195g) =25mg	1 P -	<u>Pão com doce de fruta</u> Pão trazido de casa =50mg Doce de fruta (20g) = 11mg	1 P -	<u>Banana Picada com Canela</u> Banana Branca 2 unidades média (80g) = 50mg Canela em Pó	FERIADO		PONTO FACULTATIVO	
Almoço	IP PL ½ P	<u>Arroz Integral Repolho Refogado Salada de Cenoura Cozida</u> Aipim cozido 1 pedaço médio (100g) = 50 mg Repolho Refogado Cenoura 2CSch (50gr) 25mg Acelga (livre)	1 P ½ P ½ P	<u>Arroz Integral ao Molho Vermelho Beterraba Cozida Salada de Pepino</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg Pepino 4 CS (72g) = 25mg	1 P 1 P ½ P	<u>Arroz integral Salada de Couve-Flor Com Brócolis</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Couve-Flor 1 ramo médio (60g)=50mg Brócolis 1 ½ CS (15g)=25mg	FERIADO		PONTO FACULTATIVO	
Lanche da Tarde	1 P 1 P	<u>Sagu com suco de uva Laranja</u> Sagu 3 CS (90g) Suco de uva Açúcar Laranja 1 unidade(90g)	1/3 P 1/3 P	<u>Salada de Frutas</u> Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg Pêra 1/2 unidade (55 g) = 12,5 mg Laranja 1/3 unidade	1 ½ P	<u>Maçã Assada com Canela</u> Maçã 1 ½ unidade média (195g) =25mg	FERIADO		PONTO FACULTATIVO	

Nutricionistas

		= 50mg	1/3 P	(30g) =17 mg					
Jantar		<u>Sopa de Legumes (Batata doce, Cenoura, Chuchu)</u>		<u>Batata Doce Cozida Legumes Refogados (Chuchu e Cenoura)</u>		<u>Sopa de Legumes (Batata doce, Cenoura, Chuchu)</u>			
	½ P	Cenoura 2C sopa (50g) =25mg	1P	Batata doce cozida 1 unidade pequena (177,5g) = 50 mg	½ P	Cenoura 2C sopa (50g) =25mg		FERIADO	
	½ P	Batata doce ½ Unidade pequena (88g) =25mg			½ P	Batata doce ½ Unidade pequena (88g) =25mg			PONTO FACULTATIVO
	½ P	Chuchu 3 CS (60g)= 25mg	½ P	Cenoura 2CSch (50gr) 25mg	½ P	Chuchu 3 CS (60g)= 25mg			
	½ P	Arroz integral 1 1/2 CS (30g)=25mg	½ P	Chuchu 3 CS (60g)= 25mg	½ P	Arroz integral 1 1/2 CS (30g)=25mg			
Total de Fenilalanina		<u>250mg</u>		<u>300mg</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!

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: 11/09 à 15/09 (3ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Café da Manhã	<u>Biscoito</u>		<u>Banana e Manga Picadas com Canela</u>		<u>Pão com doce de fruta</u>		<u>Biscoito</u>		<u>Banana Picada com Canela</u>	
	1 P	Biscoito trazido de casa = 50mg	½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg	1 P	Pão trazido de casa = 50mg	1 P	Biscoito trazido de casa = 50mg	1 P	Banana Branca 2 unidades média (80g) = 50mg
	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	1/3P	Manga 1/3 de Unidade (46 g) = 17 mg	-	Doce de fruta (20g) = 11mg	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	-	Canela em Pó
Almoço	<u>Batata doce cozida</u> <u>Salada de Beterraba</u> <u>Salada de Pepino</u>		<u>Arroz integral</u> <u>Repolho Refogado</u> <u>Salada de Tomate</u>		<u>Arroz Integral com Brocolis</u> <u>Salada de Cenoura</u>		<u>Arroz integral</u> <u>Abobrinha Refogada</u> <u>Salada de Couve</u>		<u>Arroz Integral com Salsa</u> <u>Salada de Repolho</u> <u>Salada de Beterraba</u>	
	½ P	Batata doce cozida 1 unidade pequena (177,5g) = 50 mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg
	½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg	-	Repolho	½ P	Brócolis 1 ½ CS (15g) = 25mg	½ P	Abobrinha 2 C. de sopa (45g) = 25mg	PL	Repolho(livre)
	½ P	Pepino 4 CS (72g) = 25mg	½ P	Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg	½ P	Cenoura 2CSch (50gr) 25mg	-	Couve	½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg

Lanche da tarde	<u>Maçã</u>		<u>Banana Picada com Canela</u>		<u>Salada de Frutas</u>		<u>Laranja</u>		<u>Maçã Assada com Canela</u>
½ P	Maçã 1 ½ unidade média (195g) =25mg	1 P	Banana Branca 2 unidades média (80g) = 50mg Canela em Pó	1/3P 1/3P 1/3P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg Pêra 1/2 unidade (55 g) = 12,5 mg Laranja 1/3 unidade (30g) =17 mg	1 P	Laranja (1 unidade) = 50mg	1 ½ P	Maçã 1 ½ unidade média (195g) =25mg
Jantar	<u>Sopa de Legumes (Batata doce, Cenoura, Chuchu)</u>		<u>Aipim cozido ao Molho Vermelho Salada de Chuchu</u>		<u>Sopa de Legumes (Batata doce, Cenoura, Chuchu)</u>		<u>Purê de Aipim ao Sugo Salada de Brócolis com Cenoura</u>		<u>Arroz Integral Salada de Tomate Salada de Vagem Cozida</u>
½ P	Cenoura 2C sopa (50g) =25mg	1P	Aipim cozido 1 pedaço médio (100g) = 25 mg	½ P	Cenoura 2C sopa (50g) =25mg	1 P	Aipim cozido 1 pedaço médio (100g) = 25 mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg
½ P	Batata doce ½ Unidade pequena (88g) =25mg	½ P	Chuchu 3 CS (60g) = 25mg	½ P	Batata doce ½ Unidade pequena (88g) =25mg	½ P	Brócolis 1 ½ CS (15g) =25mg	½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg
½ P	Chuchu 3 CS (60g) = 25mg			½ P	Chuchu 3 CS (60g) = 25mg			1 P	Vagem 4CSch (80g) = 50mg
½ P	Arroz integral 1 1/2 CS (30g) =25mg			½ P	Arroz integral 1 1/2 CS (30g) =25mg	¼ P	Cenoura 1CSch (25gr) = 12,5mg		
Total de Fenilalanina	<u>300mg</u>		<u>217,00mg</u>		<u>300mg</u>		<u>262,5mg</u>		<u>275mg</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!

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: 18/09 à 22/09 (4ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Café da Manhã	<u>Biscoito</u>		<u>Maçã e Banana Picadas com Canela</u>		<u>Pão com doce de fruta</u>		<u>Pão com doce de fruta</u>		<u>Pão com Patê de Abacate</u>	
	1 P	Biscoito trazido de casa = 50mg	½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg	1 P	Pão trazido de casa =50mg Doce de fruta (20g) = 11mg	1 P	Pão trazido de casa =50mg Doce de fruta (20g) = 11mg	1 P	Pão trazido de casa =50mg Abacate 1 Colher de Sopa (45g)=25mg
	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	1/6P	Maçã ½ unidade (65g)=8,33mg	-	Goiaba	-	Goiaba	½ P	
Almoço	<u>Arroz Integral com Açafrão Repolho Refogado</u>		<u>Arroz Colorido (Vagem, Cenoura, Chuchu)</u>		<u>Purê de Batata Doce Couve Refogada Salada de Tomate</u>		<u>Arroz integral Cenoura Refogada Salada de Alface</u>		<u>Batata doce cozida Salada de tomate Abobrinha Refogada</u>	
	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	Batata doce 1 Unidade pequena (177,5g) =50mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	Batata doce 1 Unidade pequena (177,5g) =50mg
	PL	Açafrão	¼ P	Cenoura 1CSch (25gr) = 12,5mg	PL	Couve	½ P	Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg	½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg
	PL	Repolho (livre)	¼ P	Vagem 1CSch (20g) = 12,5mg	½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg	PL	Alface (Livre)	½ P	Abobrinha 2 C. de sopa (45g) =25mg
			1/3P	Chuchu 31CS (30g)= 12,5mg						

Lanche da tarde		<u>Sagu de Abacaxi</u>		<u>Salada de Frutas</u>		<u>Banana Picada com Canela</u>		<u>Laranja</u>		<u>Salada de Frutas</u>
	1P	Sagu 3 CS (90g) Suco de uva Açúcar	1/3P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	1 P	Banana Branca 2 unidades média (80g) = 50mg	1 P	Laranja (1 unidade) = 50mg	1/3P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg
	½ P	Abacaxi 1 fatia (75g) =25mg	1/3P	Pêra 1/2 unidade (55 g) = 12,5 mg	-	Canela em Pó			1/3P	Pêra 1/2 unidade (55 g) = 12,5 mg
			1/3P	Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg					1/3P	Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg
Jantar		<u>Aipim cozido ao Molho Vermelho</u> <u>Salada de Cenoura</u>		<u>Arroz integral ao Molho Vermelho</u> <u>Salada de Beterraba</u>		<u>Sopa de Legumes (Batata doce, Cenoura, Chuchu)</u>		<u>Arroz Integral com Espinafre</u> <u>Repolho roxo</u> <u>Refogado</u>		<u>Sopa de Legumes (Batata doce, Cenoura, Chuchu)</u>
	1P	Aipim cozido 2 pedaço médio (200g) = 50 mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	½ P	Cenoura 2C sopa (50g) = 25mg	IP	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	½ P	Cenoura 2C sopa (50g) = 25mg
	½ P	Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg	½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg	½ P	Batata doce ½ Unidade pequena (88g) = 25mg	PL	Espinafre (Livre)	½ P	Batata doce ½ Unidade pequena (88g) = 25mg
					½ P	Chuchu 3 CS (60g) = 25mg	PL	Repolho Roxo (Livre)	½ P	Chuchu 3 CS (60g) = 25mg
Total de Fenilalanina		<u>225mg</u>		<u>237.33mg</u>		<u>261mg</u>		<u>236mg</u>		<u>291.5mg</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!