

CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO CEI INTEGRAL – FENILCETONÚRIA CEI MARILENE DOS PASSOS

Cardápio contendo até de 300mg de Fenilalanina/dia no período de aula

Referente ao Período: 23/10/2017 à 27/10/2017 (1ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Café da Manhã		<u>Frutas Picadas (Maçã e Laranja)</u>		<u>Goiaba</u>		<u>Abacaxi Picado com Canela</u>		<u>Frutas Picadas (Banana e Maçã)</u>		<u>Bolo de Cenoura Especial Suco de Maçã Melão</u>
	1/3P	Maçã 1 unidade (130g) = 16,6 mg	¼ P	Goiaba 1 unidade pequena (120g) = 50mg	½ P	Abacaxi 1 fatias (90g) = 32,6mg	½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg	-	Bolo - 1 Pedaco
	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg			-	Canela	1/3P	Maçã 1 unidade (130g) = 16,6 mg	-	Suco de Maçã
									½ P	Melão - 1 fatia (90g) = 25mg
Almoço		<u>Arroz Integral Chuchu Refogado Salada de Repolho Verde Salada de Cenoura Cozida</u>		<u>Arroz integral Batata Doce Cozida Salada de Chuchu Cozida Salada de Pepino</u>		<u>Arroz integral Salada de Beterraba Ralada Salada de Alface com Agrião</u>		<u>Arroz integral Cenoura Refogada Salada de Couve-Flor Salada de Tomate</u>		<u>Arroz integral com Açafrão Aipim Cozido Salada de Abobrinha Ralada Salada de Beterraba Cozida</u>
	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60gr) = 50 mg
	½ P	Chuchu 3 CS (60g)= 25mg	1P	Batata doce cozida 1 unidade pequena (177,5g) = 50 mg	½ P	Beterraba Crua 2CSch (40 g) = 25mg	½ P	Cenoura Cozida 2C sopa (50g) = 25mg	-	Açafrão
	PL	Repolho (livre)	½ P	Chuchu 3 CS (60g)= 25mg	PL	Alface Agrião	1 P	Couve-Flor 1 ramo médio (60g)=50mg	½ P	Aipim cozido 1 pedaço médio (100g) = 25 mg
	½ P	Cenoura Cozida 2C sopa (50g) = 25mg	½ P	Pepino 4 CS (72g) = 25mg			½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg	½ P	Abobrinha 2 C. de sopa (45g) = 25mg
									½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg

Lanche da tarde	-	<u>Bolo de Laranja Especial***</u> <u>Suco de Maçã</u> <u>Abacaxi</u>	1 P	<u>Sagu com suco de uva</u> <u>Melão</u>	¼ P	<u>Salada de Frutas</u> Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	-	<u>Bolo de Laranja Especial</u> <u>Suco de Uva</u> <u>Maçã</u>	-	<u>Bolo de Cenoura Especial</u> <u>Suco de Uva</u> <u>Laranja</u>
	½ P	Bolo - 1 Fatia Suco de Maçã Abacaxi 1 fatias (90g) = 32,6mg	-	Sagu 3 CS (90g) Suco de uva Açúcar	¼ P ¼ P ¼ P ½ P	Maçã (97,5g) = 12,5 mg Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg Abacaxi 1 Fatia (75g) = 25mg	1/3P	Bolo - 1 Fatia Suco de Maçã Maçã 1 unidade (130g) = 16,6 mg	1 P	Bolo - 1 Pedaco Suco de Uva Laranja 1 unidade (90g) = 50mg
Jantar	1 P	<u>Arroz Colorido</u> <u>Salada de Beterraba</u> <u>Cozida</u>	1 P	<u>Arroz Integral com</u> <u>Tempero Verde</u> <u>Salada de Couve-Flor</u>	1P	<u>Purê de Aipim ao Molho Vermelho</u> <u>Salada de Chuchu com</u> <u>Cenoura Cozida</u>	1 P	<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Vagem</u> <u>Cozida</u>	1 P	<u>Arroz Integral com</u> <u>Tempero Verde da</u> <u>Horta</u> <u>Salada de Cenoura</u> <u>Cozida</u>
	½ P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg	PL 1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Tempero Verde Couve-Flor 1 ramo médio (60g) = 50mg	1 P 1/4 P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg Chuchu 3 CS (60g) = 25mg Cenoura Cozida 1 CSch (25g) = 12,5	½ P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Vagem 2CSch (40g) = 25mg	½ P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Tempero Verde da Horta Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg
Total de Fenilalanina		<u>249,2mg</u>		<u>300mg</u>		<u>261,6mg</u>		<u>283,2mg</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.

***Congelar Pedaco de Bolo para Servir no Lanche da Tarde de Quinta-Feira

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 MARILENE DOS PASSOS
 Cardápio contendo até de 300mg de Fenilalanina/dia no período de aula
 Referente ao Período: 30/10/2017 à 03/11/2017 (2ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA					
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira	
Café da Manhã		<u>Frutas Picadas (Maçã e Laranja)</u>		<u>Melão</u>		<u>Laranja</u>
	1/3P	Maçã 1 unidade (130g) = 16,6 mg	1 P	Melão - 2 fatias (180g) = 50mg	1 P	Laranja 1 unidade(90g) para suco = 50mg
	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg				
Almoço		<u>Arroz Integral com Açafrão</u> <u>Salada de Pepino</u> <u>Salada de Beterraba</u> <u>Ralada</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Abobrinha Refogada</u> <u>Salada de Cenoura</u> <u>Ralada</u> <u>Salada de Chuchu</u> <u>Cozido</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Aipim Cozido</u> <u>Saldada de Tomate</u> <u>Salada de Couve-Flor</u> <u>Cozida</u>
	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
	PL	Açafrão	½ P	Abobrinha 2 C. de sopa (45g) =25mg	½ P	Aipim cozido 1 pedaço médio (100g) = 25 mg
	½ P	Pepino 4 CS (72g) = 25mg	1/6 P	Chuchu 1 CS (20g)= 8,3mg	½ P	Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg
	½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg	1/6 P	Cenoura 1C sopa (12g) =8,3mg	½ P	Couve-Flor ½ ramo médio (30g)=25mg
					<u>FERIADO</u>	
					<u>PONTO FACULTATIVO</u>	

Lanche da Tarde	½ P	<u>Sagu de Abacaxi</u> Abacaxi ½ Xícara (90g) = 32,6mg	½ P	<u>Banana Picada com Canela</u> Banana Branca 1 unidade (40g) = 25 mg	¼ P	<u>Goiaba</u> Goiaba 1 unidade pequena (120g) = 50mg	<u>FERIADO</u>	<u>PONTO FACULTATIVO</u>
Jantar	1P PL	<u>Purê de Aipim ao Molho Vermelho</u> <u>Salada de Repolho Verde</u> Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg Repolho Verde	1 P ½ P ½ P	<u>Arroz Integral com Brócolis</u> <u>Salada de Tomate</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Brócolis 1 ½ CS (15g) = 25mg Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg	1 P ¼ P PL	<u>Arroz Integral com Cenoura</u> <u>Salada de Agrião e Alface</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Cenoura 1C sopa (25g) = 12,5mg Alface Agrião		
Total de Fenilalanina		<u>224,2mg</u>		<u>266,6mg</u>		<u>287,5mg</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!

CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO CEI INTEGRAL – FENILCETONÚRIA CEI MARILENE DOS PASSOS
Cardápio contendo até de 300mg de Fenilalanina/dia no período de aula
Referente ao Período: 06/11/2017 à 10/11/2017 (3ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Café da Manhã	1/3 P	<u>Maçã</u> Maçã 1 unidade (130g) = 16,6 mg	1P	<u>Banana Picada com Canela</u> Banana Branca 2 unidade (80g) = 50 mg - Canela	1 P	<u>Goiaba</u> Goiaba 1 unidade pequena (120g) = 50mg	1 ½P	<u>Abacate</u> Abacate 3CS (135g) = 75mg	1P	<u>Melão</u> Melão - 2 fatia (180g) = 50mg
Almoço	1 P	<u>Arroz Integral</u> <u>Abóbora Refogada</u> <u>Salada de Repolho Verde com Repolho Roxo</u> <u>Salada de Pepino</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	<u>Arroz integral</u> <u>Purê de Aipim</u> <u>Couve Picadinha Refogada</u> <u>Salada de Tomate</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Alface</u> <u>Salada de Cenoura Cozida</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Couve-Flor</u> <u>Salada de Cenoura Cozida</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Chuchu</u> <u>Salada de Tomate</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg
	1 P	Abóbora 2CSch (72g) = 50 mg	1/2P	Aipim cozido 1 pedaço médio (100g) = 25 mg	½ P	Cenoura 2CSch (40gr) = 25mg	1P	Couve-Flor 1 ramo médio (60g)=50mg	½ P	Aipim cozido 1 pedaço médio (100g) = 25 mg
	PL	Repolho Roxo	PL	Couve			½ P	Cenoura 2CSch (40gr) = 25mg	1/6 P	Chuchu 1 CS (20g)= 8,3mg
	¼ P	Pepino 2 CS (36g) = 12,5mg	½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg					½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg

Lanche da tarde		<u>Bolo de Chocolate Especial</u> <u>Suco de laranja</u> <u>Melão</u>		<u>Sagu com suco de uva</u> <u>Laranja</u>		<u>Salada de Frutas</u>		<u>Maçã Picada com Canela</u>		<u>Banana Picada com Canela</u>
	-	Bolo – 1 Pedaço	1 P	Sagu 3 CS (90g) Suco de uva	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	1/3 P	Maçã 1 unidade (130g) = 16,6 mg	1 P	Banana Branca 2 unidades média (80g) = 50mg
	-	Suco de Laranja	-	Açúcar	¼ P	Maçã (97,5g) = 12,5 mg	-	Canela em Pó	-	Canela em Pó
	½ P	Melão - 1 fatia (90g) = 25mg	1 P	Laranja 1 unidade (90g) = 50mg	¼ P	Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg				
					½ P	Abacaxi 1 Fatia (75g) = 25mg				
Jantar		<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Beterraba</u> <u>Cozida</u>		<u>Arroz Integral com Açafrão</u> <u>Salada de Chuchu</u> <u>Cozido</u>		<u>Aipim cozido ao Molho Vermelho</u> <u>Salada de Abobrinha Cozida</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Agrião com Alface</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Vagem</u> <u>Cozida</u>
	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg	1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg
	½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg	PL	Açafrão	½ P	Abobrinha 2 C. de sopa (45g) = 25mg	PL	Agrião Alface	½ P	Vagem 2CSch (40g) = 25mg
			½ P	Chuchu 3 CS (60g) = 25mg						
Total de Fenilalanina		<u>229.1mg</u>		<u>275mg</u>		<u>266.5mg</u>		<u>266.6mg</u>		<u>283.3.mg</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 MARILENE DOS PASSOS
 Cardápio contendo até de 300mg de Fenilalanina/dia no período de aula
 Referente ao Período: 13/11/2017 à 17/11/2017 (4ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA								
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira	Quinta-feira		Sexta-feira	
Café da Manhã	1 P	<u>Laranja</u> Laranja 1 unidade(90g) para suco = 50mg	- - ½ P	<u>Bolo de Banana Especial**</u> <u>Suco de Uva</u> <u>Melão</u> Bolo – 1 Pedaco Suco de Uva Melão - 1 fatia (90g) = 25mg	FERIADO	1 P	<u>Goiaba</u> Goiaba 1 unidade pequena (120g) =50mg	1 P	<u>Banana Picada com Canela</u> Banana Branca 2 unidades média (80g) = 50mg - Canela em Pó
Almoço	1 P PL 1/4P ½ P	<u>Arroz Integral com Tempero Verde</u> <u>Salada de Pepino</u> <u>Salada de Cenoura Cozida</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Tempero Verde da Horta Pepino 2 CS (36g) = 12,5mg Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg	1 P PL ½ P	<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Alface com Agrião</u> <u>Salada de Beterraba Cozida</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Alface Agrião Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg		1 P ½ P ½ P	<u>Arroz Integral</u> <u>Abóbora Refogada</u> <u>Salada de Vagem</u> <u>Salada de Tomate</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Vagem 1CSch (20g) = 12,5mg Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg	1 P 1/2P 1/4 P 1/6 P 1/4 P	<u>Arroz Integral</u> <u>Purê de Aipim</u> <u>Salada de Chuchu Cozida</u> <u>Salada de Cenoura Cozida</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 25 mg Cenoura Cozida 1 CSch (25g)= 12,5 Chuchu 1 CS (20g)= 8,3mg Abobrinha 1 CSch (22,5g) =12,5mg

Nutricionistas

Lanche da tarde	1/3 P	<u>Macã Picada com Canela</u> Macã (130g) = 16,6 mg	1/4 P	<u>Salada de Frutas (Banana, Macã, Laranja e Abacaxi)</u> Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	FERIADO	1/4 P	<u>Salada de Frutas (Banana, Macã, Laranja e Abacaxi)</u> Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	-	<u>Bolo de Banana Especial Suco de Uva Laranja</u> Bolo – 1 Pedaco
	-	Canela em Pó	1/4 P	Macã (97,5g) = 12,5 mg		1/4 P	Macã (97,5g) = 12,5 mg	-	Suco de Uva
			1/4 P	Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg		1/4 P	Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg	1 P	Laranja 1 unidade (90g) para suco = 50mg
			1/2 P	Abacaxi 1 Fatia (75g) = 25mg		1/2 P	Abacaxi 1 Fatia (75g) = 25mg		
Jantar	1P	<u>Arroz com Cenoura Salada de Repolho Verde com Repolho Roxo</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	<u>Purê de Aipim Abobrinha Refogada</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	FERIADO	1P	<u>Arroz Integral Salada de Couve-Flor com Brócolis</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1P	<u>Arroz Integral com Açafrão Salada de Pepino com Tomate</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg
	1/2 P	Cenoura 2C sopa (50g) = 25mg	PL	Repolho Roxo (Livre)		1/2 P	Couve-Flor 1/2 ramo médio (30g) = 25mg	PL	Açafrão
	1/2 P	Batata doce 1/2 Unidade pequena (88g) = 25mg				1/2 P	Brócolis 1 1/2 CS (15g) = 25mg	1/8 P	Pepino 1 CS (18g) = 6,25mg
	1/2 P	Chuchu 3 CS (60g) = 25mg						1/2 P	Tomate 1/2 unidade pequena (50gr) = 25mg
Total de Fenilalanina		<u>279,1mg</u>		<u>216,5mg</u>			<u>304mg</u>		<u>289,5mg</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.

***Preparar o Bolo de Banana Especial, Cortar em Pedacos e Congelar para uso no lanche da tarde de sexta-feira

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!