

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: 20/11/2017 à 24/11/2017 (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>Maçã</u>		<u>Banana Picada com Canela</u>		<u>Goiaba</u>		<u>Bolo de Chocolate Especial Suco de Abacaxi</u>
	1/3 P	Maçã 1 unidade (130g) = 16,6 mg	1/3 P	Maçã 1 unidade (130g) = 16,6 mg	1 P	Banana Branca 2 unidades média (80g) = 50mg	1 P	Goiaba 1 unidade pequena (120g) = 50mg	-	Bolo - 1 Fatia
	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg			-	Canela em Pó			¼ P	Abacaxi 1/2 fatia (37,5) para suco = 12,5mg
Almoço		<u>Arroz Integral Chuchu Regofado Salada de Repolho Verde Salada de abóbora cozida</u>		<u>Arroz Integral Batata Cozida Salada de Couve Refogada Salada de Cenoura Ralada</u>		<u>Arroz integral com Talos de Couve Salada de Vagem Cozida Salada de Tomate</u>		<u>Arroz Integral com Açafrão Aipim ao Forno Salada de Couve-Flor Salada de Chuchu</u>		<u>Arroz integral ao Molho Vermelho 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	½ P	Arroz Integral 1 ½ CS (30g) = 25 mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60gr) = 50 mg
	1/6 P	Chuchu 1 CS (20g) = 8,3mg	½ P	Batata Inglesa ¼ unidade (35g) = 25mg	PL	Talos de Couve	½ P	Aipim cozido 1 pedaços médios (100g) = 25 mg	-	Açafrão
	PL	Repolho (livre)	PL	Couve Mantega	½ P	Vagem Cozida 2 CSch (40g) = 25mg	1/6 P	Couve-Flor 1 ramo médio (60g) = 50mg	½ P	Abobrinha 2 C. de sopa (45g) = 25mg
	½ P	Abóbora Cozida 1 CSch (36g) = 25mg	½ P	Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg	½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg		Chuchu 1 CS (20g) = 8,3mg	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> Sagu 3 CS (90g) Suco de uva Açúcar	¼ P ¼ P ¼ P ½ P	<u>Salada de Frutas (Banana, Maçã, Goiaba e Laranja)</u> Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg Maçã (97,5g) = 12,5 mg Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg Goiaba 1 unidade pequena (60g) = 25mg	1 P	<u>Banana</u> Banana Branca 2 unidades média (80g) = 50mg	¼ P ¼ P	<u>Bolo de Chocolate Especial</u> <u>Suco de Laranja</u> Bolo - 1 Fatia Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg
Jantar	- ½ P ½ P ½ P - ½ P	<u>Caldo de Feijão com Legumes e Arroz</u> <u>Salada de Beterraba Cozida</u> Caldo de Feijão Arroz Integral 1 ½ CS (30g) = 25 mg Chuchu 3 CS (60g) = 25mg Cenoura 2C sopa (50g) = 25mg Couve ou Repolho Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg	1 P PL PL	<u>Arroz Integral com Molho Vermelho</u> <u>Salada de Alface com Agrião</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Alface Agrião	1P 1 P ½ P	<u>Arroz Integral com Brocolis</u> <u>Salada de Cenoura Ralada</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Brócolis 1 ½ CSch (15g) = 25mg Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg	1 P 1/8 P PL ½ P	<u>Arroz Colorido</u> <u>Salada de Alface</u> <u>Salada de Tomate</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Cenoura ½ C sopa (12,5g) = 6,25mg Cheiro Verde da Horta Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg	1 P 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
Total de Fenilalanina		<u>257,50mg</u>		<u>166,60mg</u>		<u>316,50mg</u>		<u>289,55mg</u>		<u>179,50mg</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: 27/11/2017 à 01/12/2017 (2ª 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>Maçã Picada com Canela</u>		<u>Banana Picada com Canela</u>		<u>Bolo de Cenoura Especial Suco de Laranja Maçã</u>		<u>Goiaba</u>
	1/3P	Maçã 1 unidade (130g) = 16,6 mg	1/3 P	Maçã 1 unidade (130g) = 16,6 mg	1 P	Banana 2 unidades (80g) = 50mg	¼ P	Bolo - 1 Fatia	1 P	Goiaba 1 unidade pequena (120g) =50mg
	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	-	Canela em Pó	PL	Canela em pó	¼ P	Laranja 1/3 unidade (30g) =17 mg		
							1/3 P	Maçã 1 unidade (130g) = 16,6 mg		
Almoço		<u>Arroz Integral Repolho Verde Refogado Salada de Abóbora Cozida</u>		<u>Arroz Integral Purê de Aipim Salada de Beterraba Cozida Salada de Abobrinha Ralada</u>		<u>Arroz Colorido Batata Cozida Saldada de Tomate Salada de Couve-Flor Cozida</u>		<u>Arroz Integral com Açafrão Vagem Refogada Salada de Abobrinha Ralada Salada de Chuchu cozido</u>		<u>Arroz Integral Cenoura Refogado Salada de Alface Salada de Beterraba Ralada</u>
	1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	½ P	Arroz Integral 1 ½ CS (30g) = 25 mg	1 P	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	Repolho Verde			1/8 P	Cenoura ½ C sopa (12,5g)=6,25mg			½ P	Cenoura 2CSch (40gr) = 25mg
					PL	Cheiro Verde da Horta	PL	Açafrão		
	1P	Abóbora Cozida 2 CSch (72g)=50	½ P	Aipim cozido 1 pedaços médios (100g) = 25 mg	½ P	Batata Inglesa ¼ unidade (35g) =25mg	½ P	Vagem Cozida 2 CSch (40g) = 25mg	PL	Salada de Alface
			½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg	½ P	Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg	½ P	Abobrinha 2 C. de sopa (45g) =25mg	½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg
			½ P	Abobrinha 2 C. de sopa (45g) =25mg	½ P	Couve-Flor ½ ramo médio (30g)=25mg	½ P	Chuchu 3 CS (60g)= 25mg		

Nutricionistas

Lanche da Tarde		<u>Bolo de Cenoura*</u> <u>Especial</u> <u>Suco de Laranja</u> <u>Melão</u>	PL	<u>Sagu de Abacaxi</u>	1P	<u>Goiaba</u>		<u>Salada de Frutas</u> <u>(Banana, Laranja e</u> <u>Macã)</u>	PL	<u>Sagu de Suco de Uva</u> <u>Banana</u>
	¼ P	Bolo - 1 Fatia	½ P	Sagu 3 CS (90g)		Goiaba 1 unidade pequena (120g) = 50mg	½ P	Banana 1 unidade (45g) = 25mg	PL	Sagu 3 CS (90g)
	¼ P	Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg	PL	Abacaxi ½ Xicara (90g) = 32,6mg			¼ P	Maçã (97,5g) = 12,5 mg	PL	Açúcar
	½ P	Melão - 1 fatias (90g) = 25mg		Açúcar			¼ P	Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg	½ P	Banana 1 unidade (45g) = 25mg
Jantar		<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Cenoura com</u> <u>Chuchu Cozidos</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Cenoura</u>		<u>Aipim Cozido</u> <u>Beterraba Cozida</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Tomate</u> <u>Laranja</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Chuchu</u> <u>Cozido</u>
	1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg
	1/6P	Chuchu 1 CS (20g) = 8,3mg	½ P	Cenoura 2CSch (40gr) = 25mg	½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg	½ P	Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg	PL	Chuchu 1 CS (20g) = 8,3mg
	1/4P	Cenoura 1C sopa (25g) = 12,5mg					1P	Laranja 1 unidade (90g) = 50mg		
Total de Fenilalanina		<u>254,40mg</u>		<u>224,20mg</u>		<u>306,25mg</u>		<u>338,10mg</u>		<u>233,30mg</u>

* Congelar porção para servir no lanche da manhã de quinta-feira

* 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: 04/12/2017 à 08/12/2017 (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	½ P	<u>Frutas Picadas (banana e laranja)</u> Banana Branca 1 unidade (40g) = 25 mg Laranja 1/2 unidade (45g) para suco = 25mg	1P	<u>Banana Picada com Canela</u> Banana Branca 2 unidade (80g) = 50 mg Canela	1P	<u>Abacaxi</u> Abacaxi 2 fatias (150g) = 50mg	1P	<u>Goiaba</u> Goiaba 1 unidade pequena (120g) = 50mg
Almoço	1 P	<u>Arroz Integral</u> <u>Purê de Abóbora com Tempero Verde da Horta</u> <u>Salada de Repolho Verde</u> <u>Salada de Beterraba Cozida</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	<u>Arroz Integral</u> <u>Aipim Cozido ao Molho Vermelho</u> <u>Salada de Couve Flor Cozida</u> <u>Salada de Alface com Agrião</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	<u>Arroz Integral com Açafrão</u> <u>Repolho Refogado</u> <u>Salada de Tomate</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	<u>Arroz Integral ao Molho Vermelho</u> <u>Batata Salsa</u> <u>Salada de Beterraba Cozida</u> <u>Salada de Alface</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	<u>Purê de Aipim com Brócolis</u> <u>Salada de Cenoura Cozida</u> <u>Salada de Tomate</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg
	1 P	Abóbora 2CSch (72g) = 50 mg	1 P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg	½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg	1 P	Batata Salsa 1 ½ unidade(120g) = 50 mg	½ P	Brócolis Cozido 1 ½ CSch (15g) = 25 mg
	PL	Tempero Verde da Horta	½ P	Couve-Flor ½ ramo médio (30g)=25mg			½ P	Beterraba Ralada 2CSch (40 g) =25mg	½ P	Cenoura Cozida 2 CS (50g)= 25mg
	PL	Repolho Roxo	PL	Alface			PL	Alface		Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg
	½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg	PL	Agrião						

Lanche da tarde	½ P	Melão Melão - 1 fatia (90g) = 25mg	IP	Goiaba Goiaba 1 unidade pequena (120g) = 50mg	¼ P ¼ P ¼ P ¼ P	Salada de Frutas (Banana, Macã, Melão, Laranja) Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg Maçã (97,5g) = 12,5 mg Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg Melão ½ fatia (45g) = 12,5mg	½ P ¼ P ¼ P ¼ P	Frutas Picadas (Abacaxi, Laranja e Macã) com Canela Abacaxi 1 fatia (75g) = 25mg Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg Maçã (97,5g) = 12,5 mg	- ¼ P	Bolo de Chocolate Especial Suco de laranja Bolo – 1 Pedaco Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg
Jantar	- ½ P ½ P ½ P - ½ P	Caldo de Feijão com Legumes e Arroz Salada de Beterraba Cozida Caldo de Feijão Arroz Integral 1 ½ CS (30g) = 25 mg Chuchu 3 CS (60g) = 25mg Cenoura 2C sopa (50g) = 25mg Couve ou Repolho Chuchu 3 CS (60g) = 25mg	1 P ½ P	Arroz Integral Salada de Beterraba Ralada Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Beterraba Ralada 2CSch (40 g) = 25mg	IP ½ P	Purê de Batata com Cheiro Verde Salada de Couve Flor Cozida Batata Inglesa ½ unidade (70g) = 50mg Couve-Flor ½ ramo médio (30g) = 25mg	IP ½ P ½ P	Arroz Integral com Brócolis Salada de Tomate Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Brócolis Cozido 1 ½ CSch (15g) = 25 mg Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg	IP ½ P	Arroz Integral Salada de Vagem Cozida Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Vagem 2CSch (40g) = 25mg
Total de Fenilalanina		266,60mg		300mg		254mg		329,50mg		317.mg

* 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: 11/12/2017 à 15/12/2017 (4ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA							
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira	
Café da Manhã	1 P	<u>Laranja</u>	1P	<u>Melão</u>	1 P	<u>Banana Picada com Canela</u>	½ P	<u>Frutas Picadas (Laranja e Melão)</u>
		Laranja 1 unidade(90g) para suco = 50mg		Melão - 2 fatia (180g) = 50mg		Banana 2 unidades (80g) =50 mg		Laranja ½ unidade(45g) para suco = 25mg
					PL	Canela	½ P	<u>Bolo de Cenoura* Especial Suco de Laranja</u>
								Bolo - 1 Fatia
								¼ P
								¼ P
Almoço	1 P	<u>Batata Salsa Cozida</u>	1 P	<u>Arroz Integral</u>	1 P	<u>Arroz Integral com Açafrão</u>	1 P	<u>Arroz Integral</u>
		<u>Salada de Repolho Verde</u>		<u>Salada de Chuchu Cozido</u>		<u>Salada de Cenoura Ralada</u>		<u>Abóbora Refogada</u>
	1 P	<u>Salada de Cenoura Cozida</u>	½ P	<u>Salada de Beterraba Cozida</u>	PL	<u>Salada de Tomate</u>	½ P	<u>Beterraba Ralada</u>
		Batata Salsa 1 ½ unidade(120g) = 50 mg		Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg		Açafrão		Abóbora 1CSch (36g) = 25 mg
	PL	Repolho Verde	½ P	Chuchu 3 CS (60g)= 25mg	1/4P	Cenoura 2CSch (24gr) = 16,6mg	½ P	Beterraba Ralada 2CSch (40 g) =25mg
				Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg		Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg		Repolho Verde
	½ P	Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg					PL	
								<u>Arroz Integral com Espinafre Picadinho</u>
								<u>Salada de Abobrinha Ralada</u>
								<u>Salada de Cenoura Cozida</u>
								1 P
								Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg
								PL
								Espinafre
								1/4 P
								Cenoura Cozida 1 CSch (25g)= 12,5
								1/4 P
								Abobrinha 1 CSch (22,5g) =12,5mg

Lanche da tarde	1/3 P -	<u>Maçã Picada com Canela</u> Maçã 1 unidade (130g) = 16,6 mg Canela em Pó	¼ P ¼ P ¼ P ½ P	<u>Salada de Frutas (Banana, Maçã, Goiaba, Laranja)</u> Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg Maçã (97,5g) = 12,5 mg Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg Goiaba ½ unidade (60g) = 25mg	1 P	<u>Goiaba</u> Goiaba 1 unidade pequena (120g) = 50mg	1 P PL	<u>Banana Picada com Canela</u> Banana 2 unidades (80g) = 50 mg Canela	- ½ P	<u>Bolo de Cenoura* Especial Suco de Abacaxi</u> Bolo - 1 Fatia Abacaxi 1 Fatia (75g) = 25mg
Jantar	1P PL ½ P ½ P	<u>Arroz com Tempero Verde da Horta Salada de Abóbora</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Tempero Verde da Horta Chuchu 3 CS (60g) = 25mg Abóbora 1CSch (36g) = 25 mg	1 P ½ P	<u>Arroz Integral Salada de Beterraba</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg	- ½ P ½ P ½ P PL	<u>Caldo de Feijão com Legumes e Arroz Salada de Agrião com Alface</u> Caldo de Feijão Arroz Integral 1 ½ CS (30g) = 25 mg Chuchu 3 CS (60g) = 25mg Cenoura 2C sopa (50g) = 25mg Agrião Alface	1P ½ P	<u>Aipim Cozido Salada de Couve-Flor</u> Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg Couve-Flor ½ ramo médio (30g) = 25mg	1P PL 1/2 P	<u>Arroz Integral com Açafrão Salada de Beterraba Cozida</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Açafrão Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg
Total de Fenilalanina		<u>291,60mg</u>		<u>291,50mg</u>		<u>266,60mg</u>		<u>275,0mg</u>		<u>192,0mg</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!