

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: 05/02/2018 à 09/02/2018 (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>Mamão</u>		<u>Melancia</u>		<u>Pera</u>		<u>Bolo de Chocolate Especial Suco de Abacaxi</u>	
	1/3P	Maçã 1 unidade (130g) = 16,6 mg	1 P	Mamão 1 fatia média (170g) = 50 mg	1 P	Melancia 1 fatia média (100g) = 50mg	½ P	Pêra 1 unidade média (110g) =25mg	-	Bolo - 1 Fatia
	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg						¼ P	Abacaxi 1/2 fatia (37,5) para suco = 12,5mg	
Almoço	<u>Arroz Integral Salada de repolho verde Salada de beterraba cozida</u>		<u>Arroz Integral Batata Cozida Salada de pepino Salada de cenoura ralada</u>		<u>Arroz integral Salada de repolho Salada de tomate</u>		<u>Arroz Integral Couve cozida Salada de beterraba Salada de cenoura</u>		<u>Batata doce cozida Salada de vagem cozida Salada de tomate</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	½ P	Batata doce ½ unidade pequena (88,75g) = 25 mg
	PL	Repolho (livre)	½ P	Batata Inglesa ¼ unidade (35g) =25mg	½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg	½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg	½ P	Vagem 2 C. de sopa (40g) =25mg
	½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg	¼ P	Pepino 2CSch (36g) =12,5mg	PL	Repolho	½ P	Cenoura 2CSch (50gr)=25mg	½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg
			½ P	Cenoura 2CSch (50gr)=25mg			PL	Couve		

Lanche da tarde	Melão	Salada de Frutas (Banana, pêra e manga)	Banana Picada com Canela	Mamão	Maçã Picada com Canela
1/2 P	Melão 1 fatia (90g) = 25mg	1/4 P Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12,5 mg 1/8 P Pera 1/4 unidade (27,5g) = 6,25mg 1/4 P Manga 1/4 unidade (35g) = 12,5mg	1 P Banana 2 unidades (80g) = 50mg Canela em pó	1 P Mamão 1 fatia média (170g) = 50 mg	1/3P Maçã 1 unidade (130g) = 16,6 mg Canela em Pó
Jantar	Arroz Integral com Molho Vermelho Salada de pepino Salada de cenoura cozida	Batata cozida Brócolis cozido	Arroz Integral Salada de cenoura Couve-flor cozida	Arroz integral Salada de pepino Salada de tomate	Arroz integral com acafrão Salada de Repolho Verde Salada de beterraba cozida
1/2 P	Arroz Integral 1 1/2 CS (30g) = 25 mg	1 P Batata Inglesa 1/2 unidade (70g) = 50mg	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
1/4 P	Pepino 2CSch (36g) = 12,5mg	1 P Brócolis cozido 3 CS (30g) = 50mg	1/2 P Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg	1/4 P Pepino 2CSch (36g) = 12,5mg	1 P Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg
1/2 P	Cenoura cozida 2C sopa (50g) = 25mg		1 P Couve-flor 1 ramo médio (60g) = 50mg	1/2 P Tomate 1/2 und. pequena (50g) = 25mg	1/2 P Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg PL Repolho Verde
Total de Fenilalanina	204,10mg	293,75mg	300mg	237,50mg	179,10mg

* 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: 12/02/2018 à 16/02/2018 (2ª semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Café da Manhã					1/3P	<u>Maçã Picada com Canela</u> Maçã 1 unidade (130g) = 16,6 mg	1/2 P	<u>Pera</u> Pêra 1 unidade média (110g) =25mg	1/4 P	<u>Salada de Frutas (Banana, mamão, laranja e maçã)</u> Banana 1/2 unidade (12,5g)=12,5mg
					PL	Canela em Pó			1/3P	Laranja 1/3 unidade (30g) =17 mg
Almoço					1 P	<u>Arroz Colorido</u> <u>Batata Cozida</u> <u>Saldada de beterraba cozida</u> <u>Salada de pepino</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	<u>Arroz Integral com brócolis</u> <u>Couve refogada</u> <u>Salada de tomate</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1P	<u>Arroz Integral</u> <u>Berinjela refogada</u> <u>Salada de alface</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg
					1/2 P	Batata Inglesa 1/4 unidade (35g) =25mg	1/3 P	Brócolis cozido 1 CS (10g) = 17,5mg	PL	Salada de Alface
					1/2 P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg	1/2 P	Tomate 1/2 und. pequena (50g) = 25mg	1/2 P	Berinjela 2 CS (50g) = 25mg
					1/4 P	Pepino 2CSch (36g) =12,5mg	PL	Couve		

Lanche da Tarde					1 P	<u>Laranja</u> Laranja 1 unidade (90g) = 50mg	½ P	<u>Salada de Frutas (Banana, Laranja e Macã)</u> Banana 1 unidade (45g)=25mg	1 P	<u>Banana com canela</u> Banana 1 unidade (90g)= 50mg
							¼ P	Maçã (97,5g) = 12,5 mg	PL	Canela
							¼ P	Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg		
Jantar					1 P	<u>Arroz integral</u> <u>Cenoura cozida</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	½ P	<u>Batata cozida</u> <u>Salada de vagem cozida</u> Batata Inglesa ¼ unidade (35g) = 25mg	1P	<u>Arroz integral</u> <u>Brócolis cozido</u> <u>Salada de cenoura cozida</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg
					½ P	Cenoura 2CSch (40gr) = 25mg	½ P	Vagem 2 C. de sopa (40g) = 25mg	1 P	Brócolis cozido 3 CS (30g) = 50mg
							½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg	½ P	Cenoura 2CSch (40gr) = 25mg
Total de Fenilalanina						<u>254.10mg</u>		<u>247mg</u>		<u>292mg</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: 19/02/2018 à 23/02/2018 (3ª semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Café da Manhã	½ P	<u>Melão</u>	1 P	<u>Banana Picada com Canela</u>	1/3 P	<u>Maçã Picada com Canela</u>	½ P	<u>Pera</u>	-	<u>Bolo de chocolate especial Macã</u>
		Melão 1 fatia (90g) =25mg		Banana Branca 2 unidade (80g) =50 mg		Maçã 1 unidade (130g) = 17 mg		Pêra 1 unidade média (110g) =25mg		Bolo – 1 Pedaco
Almoço	1 P	<u>Arroz Integral Salada de beterraba cozida Salada de pepino</u>	1 P	<u>Arroz Integral Salada de brócolis Salada de tomate</u>	1 P	<u>Arroz Integral Couve refogada Salada de cenoura</u>	1 P	<u>Arroz Integral ao Molho Vermelho Salada de abóbora cozida Salada de acelga</u>	1 P	<u>Arroz integral Salada de vagem Salada de abobrinha cozida</u>
		Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg		Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg		Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg		Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg		Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg
		½ P		½ P		PL		½ P		½ P
		Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg		Brócolis cozido 3 CS (30g) = 50mg		Couve		Abóbora 1CSch (36g) = 25 mg		Vagem 2 C. de sopa (40g) =25mg
	¼ P	Pepino 2CSch (36g) =12,5mg	½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg	½ P	Cenoura cozida 2C sopa (50g) =25mg	PL	Acelga	½ P	Abobrinha 2 CS (45g) = 25mg

Lanche da tarde	1/3 P PL	<u>Maçã Picada com Canela</u> Maçã 1 unidade (130g) = 17 mg Canela em Pó	1/2 P	<u>Pera</u> Pêra 1 unidade média (110g) = 25mg	1 P	<u>Melancia</u> Melancia 1 fatia média (100g) = 50mg	1/2 P 1/4 P 1/4 P	<u>Frutas Picadas (Abacaxi, Laranja e Maçã) com Canela</u> Abacaxi 1 fatia (75g) = 25mg Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg Maçã (97,5g) = 12,5 mg	- 1/4 P	<u>Bolo de Chocolate Especial Suco de laranja</u> Bolo – 1 Pedaco Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg
Jantar	1/2 P PL PL 1/2 P	<u>Arroz integral com acafrão Salada de repolho verde e repolho roxo Salada de cenoura</u> Arroz Integral 1 1/2 CS (30g) = 25 mg Repolho verde Repolho roxo Cenoura cozida 2C sopa (50g) = 25mg	1/2 P 1/2 P PL	<u>Aipim cozido Salada de acelga Salada de beterraba cozida</u> Aipim 1 pedaço médio (100g) = 25mg Beterraba 2CSch (40g) = 25mg Acelga	1/2 P 1/2 P PL	<u>Aipim cozido Salada de tomate Salada de alface</u> Aipim 1 pedaço médio (100g) = 25mg Tomate 1/2 und. pequena (50g) = 25mg Alface	1P 1/2 P PL PL	<u>Arroz integral com molho vermelho Salada de beterraba cozida Salada verde (alface + rúcula)</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Beterraba 2CSch (40g) = 25mg Alface Rúcula	1P 1/4 P 1/2 P	<u>Arroz integral Salada de pepino Berinjela cozida</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Pepino 2CSch (36g) = 12,5mg Berinjela 2 CS (50g) = 25mg
Total de Fenilalanina		<u>179,50mg</u>		<u>250mg</u>		<u>192mg</u>		<u>229,50mg</u>		<u>212,80mg</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: 26/02/2018 à 02/03/2018 (4ª semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA																	
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira			Quinta-feira		Sexta-feira								
Café da Manhã	<u>Maçã Picada com Canela</u>		<u>Mamão</u>		<u>Salada de Frutas (Banana, mamão, maçã, laranja e abacaxi)</u>			<u>Banana Picada com Canela</u>		<u>Laranja</u>								
	1/3 P	Maçã 1 unidade (130g) = 17 mg Canela em Pó	1P	Mamão 1 fatia média (170g) = 50 mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg	1/2 P	Mamão ½ fatia (85g) =25mg	¼ P	Maçã (97,5g) = 12,5 mg	1/3 P	Laranja 1/3 unidade (30g) =17 mg	¼ P	Abacaxi ½ fatia (37,5g) =12,5mg	1 P	Banana 2 unidades (80g) =50 mg Canela	1 P	Laranja 1 unidade (90g) = 50mg
Almoço	<u>Arroz Integral Salada de pepino Salada de beterraba cozida</u>		<u>Arroz Integral Salada de cenoura cozida Salada de acelga</u>		<u>Arroz Integral Couve refogada Salada de tomate</u>			<u>Batata doce cozida Salada de abóbora cozida Salada verde (alface + rúcula)</u>		<u>Aipim cozido Salada de abobrinha ralada Salada de cenoura 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	1/2 P	Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg	1/2 P	Batata doce ½ unidade pequena (88,75g) = 25 mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1/2 P	Abóbora 1CSch (36g) = 25 mg	1/2 P	Cenoura Cozida 2 CSch (50g)= 25mg	1/2 P	Abobrinha 2 CSch (45g) =25mg
	¼ P	Pepino 2CSch (36g) =12,5mg	1/2 P	Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg	PL	Couve			PL	Alface			PL	Rúcula				
	½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg	PL	Acelga														

Lanche da tarde		<u>Sagu de abacaxi</u>		<u>Maçã Picada com Canela</u>		<u>Melancia</u>		<u>Goiaba</u>		<u>Bolo de Cenoura* Especial Suco de Abacaxi</u>								
	PL	Sagu 3 CS (90g)	1/3 P	Maçã 1 unidade (130g) = 17 mg Canela em Pó	1 P	Melancia 1 fatia média (100g) = 50mg	1 P	Goiaba 1 unidade pequena (120g) = 50mg	-	Bolo - 1 Fatia Abacaxi 1 Fatia (75g) = 25mg								
	1/2 P	Abacaxi 1/2 Xícara (90g) = 32,6mg																
	PL	Açúcar																
Jantar		<u>Arroz com tempero verde da horta</u> <u>Salada de tomate</u>		<u>Aipim cozido</u> <u>Salada de beterraba cozida</u> <u>Salada de abobrinha cozida</u>		<u>Arroz integral</u> <u>Berinjela cozida</u>		<u>Arroz cozido</u> <u>Salada de Couve-Flor</u>		<u>Arroz Integral com Açafrão</u> <u>Salada de Beterraba Cozida</u>								
	1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1/2 P	Aipim 1 pedaço médio (100g) = 25mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg								
	PL	Tempero Verde da Horta									1/2 P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg	1/2 P	Berinjela 2 CS (50g) = 25mg	1/2 P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg	1/2 P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg
	1/2 P	Tomate 1/2 unidade pequena (50gr) = 25mg									1/4 P	Abobrinha 1 CSch (22,5g) = 12,5mg						
Total de Fenilalanina		<u>212,10mg</u>		<u>204,50mg</u>		<u>279mg</u>		<u>225mg</u>		<u>250mg</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!