

CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO CEI PARCIAL – TURMAS PARCIAIS DE 1 à 3 anos, 11 meses e 30 dias
Período: 05/02 à 03/03/2018

FENILCETONÚRIA (Cardápio contendo até 200mg de fenilalanina/dia no período letivo)

1.ª Semana (05/02 à 09/02)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Lanche 1		<u>Maçã</u>		<u>Laranja</u>		<u>Banana Branca</u>		<u>Melancia</u>		<u>Mamão picado com canela</u>
	½ P	Maçã 1 ½ unidade média (195g) = 25mg	1 P	Laranja 1 unidade (90g) = 50 mg	½ P	Banana branca 1 unidade (40g) = 25mg	½ P	Melancia 1 fatia média (100g) = 50mg	½ P	Mamão 1 fatia média (170g) = 50 mg Canela (livre)
Lanche 2		<u>Arroz Integral com molho vermelho</u> <u>Salada de Repolho Verde com Cenoura Ralada</u>		<u>Arroz Integral com cenoura cozida</u> <u>Salada de Pepino</u> <u>Salada de Beterraba cozida</u>		<u>Arroz Integral com cheiro verde</u> <u>Salada de Vagem</u> <u>Salada de Tomate</u>		<u>Arroz Integral com açafrão</u> <u>Salada de Alface com Tomate</u>		<u>Inhame com molho vermelho</u> <u>Salada de Vagem com Cenoura cozida</u>
	1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	2/3P	Arroz Integral 2 CS (40g) = 33,33 mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	½ P	Inhame cozido 1 pedaço médio (100g) = 25 mg
	1/3 P	Cenoura ralada 2 C. De sopa cheia (24g) = 16,66mg	1/8 P	Cenoura cozida ½ C. De sopa (10g) = 6,25mg	½ P	Vagem cozida 2 C. De sopa (40g) = 25 mg	PL	Alface (livre)	½ P	Vagem cozida 2 C. De sopa (40g) = 25 mg
	PL	Repolho Verde (Livre)	1/3 P	Pepino 3 C. De Sopa (54g) = 16,66mg	½ P	Tomate ½ unidade (50 g) = 25mg	½ P	Tomate ½ unidade (50 g) = 25mg	½ P	Cenoura cozida 2 C. De sopa (50g) = 25 mg
			½ P	Beterraba cozida 2 C. de sopa (40g) = 25mg						
Total de Fenilalanina		91,66 mg		131,24 mg		125 mg		125 mg		125 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 PARCIAL – TURMAS PARCIAIS DE 1 à 3 anos, 11 meses e 30 dias
Período: 05/02 à 03/03/2018

FENILCETONÚRIA (Cardápio contendo até 200mg de fenilalanina/dia no período letivo)

2.ª Semana (12/02 à 16/02)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Lanche 1					½ P	<u>Melancia</u> Melancia 1 fatia média (100g) = 50mg	1P	<u>Banana picada com canela</u> Banana branca 2 unid médias (80g) = 50mg Canela (livre)	½ P	<u>Banana e Maçã picados</u> Banana branca 1 unid média (40g) = 25mg Maçã 1 unid média (130g) = 16,66 mg
Lanche 2					2/3P	<u>Arroz Integral com cenoura</u> <u>Salada de Beterraba Cozida</u> Arroz Integral 2 CS (40g) = 33,33 mg	2/3P	<u>Arroz Integral com berinjela</u> <u>Salada de Couve-flor com cenoura cozida</u> Arroz Integral 2 CS (40g) = 33,33 mg	1 P	<u>Arroz Integral com açafrão</u> <u>Salada de Alface com Tomate</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg
					1/4 P	Cenoura cozida ½ C. De sopa (10g) = 12,5 mg	1/4 P	Berinjela 1 C. De sopa (25g) = 12,5 mg	PL	Alface (livre)
					1 P	Beterraba cozida 4 C. de sopa (80g) = 50mg	½ P	Couve-flor cozida ½ ramo médio (30g) = 25 mg	½ P	Tomate ½ unidade (50 g) = 25mg
							¼ P	Cenoura cozida ½ C. De sopa (10g) = 12,5 mg		
Total de Fenilalanina						145,83 mg		133,33 mg		116,66 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!

Nutricionistas:

CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO CEI PARCIAL – TURMAS PARCIAIS DE 1 à 3 anos, 11 meses e 30 dias
Período: 05/02 à 03/03/2018

FENILCETONÚRIA (Cardápio contendo até 200mg de fenilalanina/dia no período letivo)

3.ª Semana (19/02 à 23/02)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Lanche 1		<u>Laranja</u>		<u>Maçã</u>		<u>Banana e Mamão picados</u>		<u>Melancia</u>		<u>Banana picada com canela</u>
	1 P	Laranja 1 unidade (90g) = 50 mg	½ P	Maçã 1 ½ unidade média (195g) = 25mg	½ P	Banana branca 1 unid média (40g) = 25mg	½ P	Melancia 1 fatia média (100g) = 50mg	1P	Banana branca 2 unid médias (80g) = 50mg
					½ P	Mamão ½ fatia média (85g) = 25 mg			PL	Canela (livre)
Lanche 2		<u>Arroz Integral com cenoura Salada de Beterraba Cozida Salada de Repolho</u>		<u>Arroz Integral com Berinjela Salada de Couve com Tomate</u>		<u>Arroz Integral com Brócolis Salada de Agrião com Alface</u>		<u>Aipim cozido com molho vermelho Salada de Brócolis com Couve-flor cozidos</u>		<u>Batata doce assada Salada de Cenoura com Abobrinha cozidos</u>
	2/3P	Arroz Integral 2 CS (40g) = 33,33 mg	2/3P	Arroz Integral 2 CS (40g) = 33,33 mg	2/3 P	Arroz Integral 2 CS (40g) = 33,33 mg	1 P	Aipim cozido 2 pedaços médio (200g) = 50 mg	1 P	Batata doce 1 unid pequena (177,5g) = 50mg
	1/4 P	Cenoura cozida ½ C. De sopa (10g) = 12,5 mg	1/4 P	Berinjela 1 C. De sopa (25g) = 12,5 mg	1/3 P	Brócolis cozido 1 C.de sopa (10g) = 16,66 mg			½ P	Abobrinha cozida 2 C. De sopa (45g) = 25 mg
	1 P	Beterraba cozida 4 C. de sopa (80g) = 50mg	PL	Couve (livre)	PL	Agrião (livre)	2/3 P	Brócolis cozido 2 C.de sopa (20g) = 33,33 mg	½ P	Cenoura cozida 2 C. De sopa (50g) = 25 mg
	PL	Repolho (livre)	½ P	Tomate ½ unidade (50 g) = 25mg	PL	Alface (livre)	½ P	Couve-flor cozida ½ ramo médio (30g) = 25 mg		
Total de Fenilalanina		145,83 mg		95,83 mg		99,99 mg		158,33 mg		150 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 PARCIAL – TURMAS PARCIAIS DE 1 à 3 anos, 11 meses e 30 dias
Período: 05/02 à 03/03/2018

FENILCETONÚRIA (Cardápio contendo até 200mg de fenilalanina/dia no período letivo)

4.ª Semana (26/02 à 02/03)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Lanche 1		Banana e Mamão picados		Mamão		Banana Branca		Melão		Melancia
½ P		Banana branca 1 unid média (40g) = 25mg	½ P	Mamão 1 fatia média (170g) = 50 mg	½ P	Banana branca 1 unidade (40g) = 25mg	1 P	Melão 2 fatias média (180g) = 50mg	½ P	Melancia 1 fatia média (100g) = 50mg
½ P		Mamão ½ fatia média (85g) = 25 mg								
Lanche 2		Arroz Integral com cenoura cozida Salada de Pepino Salada de Beterraba cozida		Arroz Integral com Chuchu Cozido Salada de Couve com Tomate		Arroz Integral com molho vermelho Salada de Tomate Salada de Brócolis		Batata doce com molho vermelho Salada de alface com agrião		Arroz Integral com brócolis Salada de Repolho verde e Repolho roxo
2/3P		Arroz Integral 2 CS (40g) = 33,33 mg	2/3P	Arroz Integral 2 CS (40g) = 33,33 mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1P	Batata doce 1 unid pequena (177,5g) = 50mg	2/3 P	Arroz Integral 2 CS (40g) = 33,33 mg
1/8 P		Cenoura cozida ½ C. De sopa (10g) = 6,25mg	1/3P	Chuchu cozido 2 C. De sopa (40g) = 16,66mg	½ P	Tomate ½ unidade (50 g) = 25mg	PL	Alface e agrião (livre)	1/3 P	Brócolis cozido 1 C.de sopa (10g) = 16,66 mg
1/3 P		Pepino 3 C. De Sopa (54g) = 16,66mg	PL	Couve (livre)	2/3 P	Brócolis cozido 2 C.de sopa (20g) = 33,33 mg			PL	Repolho roxo e repolho verde (livre)
½ P		Beterraba cozida 2 C. de sopa (40g) = 25mg	½ P	Tomate ½ unidade (50 g) = 25mg						
Total de Fenilalanina		131,24 mg		124,99 mg		133,33 mg		100 mg		99,99 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!

Nutricionistas: