

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: 05/03 à 09/03 (5ª semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA							
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira	
Café da Manhã		<u>Biscoito</u> <u>Suco de Laranja</u>		<u>Abacaxi Picado</u> <u>com Canela</u>		<u>Pão com doce de fruta</u>		<u>Melancia</u>
	1P	Biscoito trazido de casa = 50mg	½ P	Abacaxi 1 fatia (75g) = 25mg	1P	Pão trazido de casa = 50mg	1 P	Melancia 1 fatia (100g) = 50mg
	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	PL	Canela	-	Doce de fruta (20g) = 11mg		
Almoço		<u>Arroz Integral</u> <u>Purê de Abóbora</u> <u>Acelga Refogada</u> <u>Beterraba Cozida</u>		<u>Purê de Batata</u> <u>Abobrinha</u> <u>Refogada</u> <u>Cenoura Cozida</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Vagem Cozida</u> <u>Salada de Beterraba ralada</u>		FERIADO
	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	Batata Inglesa ½ unidade média (70)=50 mg	1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	
	½ P	Abóbora Cozida 1CSch (36 g) =25mg	½ P	Abobrinha 2 CSch (45g) = 25 mg	½ P	Vagem cozida 2 CSch (40g) = 25mg	½ P	
	PL	Acelga Refogada (livre)					½ P	
	¼ P	Beterraba Cozida 1CSch (20 g) =12,5mg	½ P	Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg	½ P	Beterraba Ralada 2CSch (40 g) =25mg		

Lanche da tarde		<u>Frutas Picadas (Melão, Laranja, Macã) com canela</u>		<u>Biscoito Suco de Laranja</u>		<u>Frutas Picadas (Mamão, Macã e Banana) com Canela</u>		<u>Banana Picada com Canela</u>	FERIADO
	½ P	Melão 1 fatia (90g) = 25mg	1P	Biscoito trazido de casa = 50mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg	
	½ P	Laranja ½ unidade (45g) = 25mg	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	½P	Mamão ½ fatia (85g) = 25mg	-	Canela em Pó	
	¼ P	Maçã (97,5g) = 12,5 mg			¼P	Maçã (97,5g) = 12,5 mg			
Jantar		<u>Arroz Colorido Salada de Pepino</u>		<u>Arroz Integral Salada de Tomate</u>		<u>Arroz Colorido Salada de Rúcula</u>		<u>Purê de Aipim ao Molho Vermelho Salada de Cenoura Ralada</u>	
	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	1 P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg	
	1/8 P	Cenoura ½ C sopa (12,5g) = 6,25mg	½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg	1/8P	Cenoura ½ C sopa (12,5g) = 6,25mg	½ P	Cenoura 2CSch (40gr) = 25mg	
	PL	Cheiro Verde da Horta			PL	Cheiro Verde da Horta			
	¼ P	Pepino 2CSch (36 g) = 12,5mg			PL	Rúcula (Livre)			
Total de Fenilalanina		<u>293,75mg</u>		<u>275mg</u>		<u>266,75mg</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!

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: 12/03 à 16/03 (6ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Café da Manhã		<u>Biscoito</u> <u>Suco de Laranja</u>		<u>Macã Picada com</u> <u>Canela</u>		<u>Salada de Frutas</u> <u>(Mamão, Banana,</u> <u>Manga, Maçã)</u>		<u>Banana Picada com</u> <u>Canela</u>		<u>Mamão</u>
	1P	Biscoito trazido de casa = 50mg	1/3P	Maçã 1 unidade (130g) = 50mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg	½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg	1 P	Mamão 1 fatia (170g) =50mg
	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	PL	Canela em pó	¼ P	Manga ¼ Unidade (35g)=12,5mg	-	Canela em Pó		
					½ P	Mamão ½ fatia (85g) =25mg				
					¼ P	Maçã (97,5g) = 12,5mg				
Almoço		<u>Arroz Integral</u> <u>Saldada de</u> <u>Beterraba Ralada</u> <u>Salada de Pepino</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Cenoura Refogada</u> <u>Salada de Repolho Verde e Repolho Roxo</u> <u>Salada de Tomate</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Couve Refogada</u> <u>Salada de Abobrinha</u> <u>Cozida</u> <u>Salada de Brócolis</u> <u>Cozida</u>		<u>Arroz Integral com</u> <u>Brócolis</u> <u>Acelga Refogada</u> <u>Salada de Tomate</u> <u>Salada de Beterraba</u> <u>Cozida</u>		<u>Purê de Aipim ao Molho Vermelho</u> <u>Salada de Cenoura Ralada</u> <u>Salada de Couve Flor</u> <u>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	1P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg
	½ P	Beterraba Ralada 2CSch (40 g) =25mg	½ P	Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg	PL	Couve (Livre)	½ P	Brócolis Cozido 1 ½ CSch (15g) = 25 mg	¼ P	Cenoura 1CSch (20gr) = 12,5mg
	¼ P	Pepino 2CSch (36 g) =12,5mg	PL	Repolho Verde + Repolho Roxo (Livre)	¼ P	Abobrinha 1 CSch (22,5g) = 12,5 mg	PL	Acelga (Livre)	1P	Couve flor Cozida 1 ramo médio (62g)=50mg
			½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg	½ P	Brócolis Cozido 1 ½ CSch (15g) = 25 mg	¼ P	Tomate ¼ und. pequena (25g) = 12,5mg		
						½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg			

Lanche da Tarde		<u>Frutas Picadas (Melão e Laranja) com canela</u>		<u>Frutas Picadas (Banana, Mamão e Laranja) com Canela</u>		<u>Biscoito Suco de Abacaxi Goiaba</u>		<u>Melancia</u>		<u>Biscoito Suco de Laranja Pêra</u>
	½ P	Melão 1 fatia (90g) =25mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg	1P	Biscoito trazido de casa = 50mg	1 P	Melancia 1 fatia (100g) =50mg	1P	Biscoito trazido de casa = 50mg
	½ P	Laranja ½ unidade (45g) = 25mg	½ P	Mamão ½ fatia (85g) =25mg	¼ P	Abacaxi 1/2 fatia (37,5) para suco = 12,5mg			½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg
	PL	Canela	¼ P	Laranja 1/3 unidade (30g) =17 mg	½ P	Goiaba ½ und pequena (60g)=25mg			¼ P	Pêra ½ und (52,5g) =12,5mg
			PL	Canela em Pó						
Jantar		<u>Arroz Integral Salada de Abóbora com Cheiro Verde da Horta</u>		<u>Purê de Aipim ao Molho Vermelho Salada de Alface com Agrião</u>		<u>Arroz Integral Salada de Cenoura Ralada</u>		<u>Arroz Colorido Salada de Abobrinha Cozida</u>		<u>Arroz Integral Acelga Refogada</u>
	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	1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg
	½ P	Abóbora Cozida 1CSch (36 g) =25mg		Alface (Livre)	¼ P	Cenoura 1CSch (20gr) = 12,5mg	1/8P	Cenoura ½ C sopa (12,5g) =6,25mg	PL	Acelga (Livre)
	PL	Cheiro Verde da Horta	PL	Agrião (Livre)			PL	Cheiro Verde da Horta		
							½ P	Abobrinha 2 CSch (45g) = 25 mg		
Total de Fenilalanina		<u>287.50mg</u>		<u>254mg</u>		<u>299.50mg</u>		<u>268.75mg</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: 19/03 à 23/03 (7ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Café da Manhã		<u>Biscoito</u> <u>Suco de Laranja</u>		<u>Frutas Picadas (Banana, Mamão e Laranja) com Canela</u>		<u>Abacaxi Picado com Canela</u>		<u>Biscoito</u> <u>Suco de Abacaxi</u>		<u>Pão com doce de fruta</u>
	1 P	Biscoito trazido de casa = 50mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	½ P	Abacaxi 1 fatia (75g) = 25mg	1 P	Biscoito trazido de casa = 50mg	1 P	Pão trazido de casa = 50mg
	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	½ P	Mamão ½ fatia (85g) = 25mg	PL	Canela	¼ P	Abacaxi 1/2 fatia (37,5) para suco = 12,5mg	-	Doce de fruta (20g) = 11mg
			¼ P	Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg						
Almoço		<u>Arroz Integral</u> <u>Purê de Abóbora com Cheiro Verde da Horta</u> <u>Salada de Pepino</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Berinjela Refogada</u> <u>Salada de Repolho Verde</u> <u>Salada de Beterraba Cozida</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Batata Cozida</u> <u>Salada de Alface</u> <u>Salada de Tomate</u>		<u>Arroz Integral com Brócolis</u> <u>Couve Refogada</u> <u>Salada de Cenoura Ralada</u> <u>Salada de Beterraba Cozida</u>		<u>Purmgê de Aipim</u> <u>Acelga Refogada</u> <u>Salada de Couve flor cozida</u> <u>Salda 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	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg
	1P	Abóbora Cozida 2CSch (72 g) = 50mg	½ P	Berinjela 2 CSch (50g) = 25mg	1P	Batata Inglesa ½ unidade (70g) = 50mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	PL	Acelga
	PL	Cheiro Verde da Horta (Livre)	PL	Repolho Verde (Livre)	PL	Alface (Livre)	½ P	Brócolis Cozido 1 ½ CSch (15g) = 25 mg	1 P	Couve flor Cozida 1 ramo médio (62g) = 50mg
	¼ P	Pepino 2CSch (36 g) = 12,5mg	½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg	½ P	Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg	PL	Couve (Livre)	¼ P	Tomate ¼ unidade pequena (25gr) = 12,5mg
							¼ P	Cenoura 1CSch (20gr) = 12,5mg		

Nutricionistas

							½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg		
Lanche da tarde	½ P PL	<u>Maçã Picada com Canela</u> Maçã 1 ½ Unidade média (292,5g) = 37,5mg Canela em Pó	1 P	<u>Mamão</u> Mamão 1 fatia (170g) = 50mg	1 P -	<u>Pão com doce de fruta</u> Pão trazido de casa = 50mg Doce de fruta (20g) = 11mg	¼ P ¼ P ¼ P PL	<u>Salada de Frutas (Banana, Laranja, Maçã) com Canela</u> Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg Maçã (97,5g) = 12,5mg Canela	½ P PL	<u>Banana Picada com Canela</u> Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg Canela em Pó
Jantar	1 P ½ P	<u>Purê de Aipim Salada de Cenoura Ralada</u> Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg Cenoura 2CSch (40gr) = 25mg	1P 1/8P PL PL	<u>Arroz Colorido Acelga Refogada</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Cenoura ½ C sopa (12,5g) = 6,25mg Cheiro Verde da Horta Acelga (Livre)	½ P ½ P PL	<u>Arroz Integral Aipim Cozido ao Molho Vermelho Salada Verde (Rúcula + Alface)</u> Arroz Integral 1 ½ CS (30g) = 25 mg Aipim cozido 1 pedaço médio (100g) = 25 mg Alface (Livre) Rúcula (Livre)	1P ½ P PL	<u>Arroz Integral Abobrinha Refogada Salada de Repolho Verde</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Abobrinha 2 CSch (45g) = 25 mg Repolho Verde	1 P ½ P	<u>Arroz Integral Salada de Brócolis Cozido</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Brócolis Cozido 1 ½ CSch (15g) = 25 mg
Total de Fenilalanina		<u>300mg</u>		<u>260,25mg</u>		<u>261mg</u>		<u>291,50mg</u>		<u>273,50mg</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 AMANDOS FINDER
Cardápio contendo até de 300mg de Fenilalanina/dia no período de aula
Referente ao Período: 26/03 à 30/03 (8ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Café da Manhã		<u>Biscoito</u> <u>Suco de Laranja</u>		<u>Mamão</u>		<u>Melancia</u>		<u>Banana Picada com Canela</u>		
	1 P	Biscoito trazido de casa = 50mg	1 P	Mamão 1 fatia (170g) = 50mg	1 P	Melancia 1 fatia (100g) = 50mg	1 P	Banana Branca 2 unidades médias (80g) = 50mg		
	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg					PL	Canela em Pó		
Almoço		<u>Arroz Integral com Açafrão</u> <u>Salada de Beterraba Ralada</u> <u>Salada de Pepino</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Berinjela Refogada</u> <u>Salada de Tomate</u> <u>Salada de Couve</u>		<u>Purê de Batata Doce</u> <u>Salada de Cenoura Cozida</u> <u>Salada de Repolho Verde e Roxo</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Abóbora Refogada</u> <u>Salada de Beterraba Ralada</u> <u>Salada de Alface</u>	FERIADO	
	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		
	PL	Açafrão	½ P	Berinjela 2 CS(50g) = 25mg	½ P	Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg	1 P	Abóbora Cozida 2CSch (72 g) = 50mg		
	½ P	Beterraba Ralada 2CSch (40 g) = 25mg	½ P	Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg	PL	Repolho Verde (Livre) Repolho Roxo (Livre)	½ P	Beterraba Ralada 2CSch (40 g) = 25mg		
	¼ P	Pepino 2CSch (36 g) = 12,5mg	PL	Couve (livre)			PL	Alface (Livre)		

Lanche da tarde		<u>Abacaxi em Calda</u>		<u>Frutas Picadas (Banana, Mamão, Abacaxi e Laranja) com Canela</u>		<u>Biscoito Suco de Laranja Banana</u>		<u>Frutas Picadas (Banana, Mamão, Laranja e Caqui) com Canela</u>	
	1 P	Abacaxi 2 fatia (150g) = 50mg			1 P	Biscoito trazido de casa = 50mg			
	PL	Açúcar Canela	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	
			½ P	Mamão ½ fatia (85g) = 25mg	½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg	½ P	Mamão ½ fatia (85g) = 25mg	
			¼ P	Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg			¼ P	Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg	
			¼ P	Abacaxi 1/2 fatia (37,5) para suco = 12,5mg			PL	Canela em Pó	
			PL	Canela em Pó					
Jantar		<u>Purê de Aipim Salada de Cenoura Ralada</u>		<u>Arroz Integral ao Molho Vermelho Salada de Acelga</u>		<u>Arroz Integral Salada de Abóbora Cozida</u>		<u>Arroz Integral ao Molho Vermelho Salada de Agrião com Alface</u>	
	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	1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	
	½ P	Cenoura 2CSch (40gr) = 25mg	PL	Acelga (Livre)	½ P	Abóbora Cozida 1CSch (36g) = 25mg	PL	Agrião (Livre) Alface (Livre)	
Total de Fenilalanina		287,50mg		266,50mg		300mg		279mg	

FERIADO

* 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!