

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: 05/03 à 09/03 (5ª 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>Abacaxi Picado com Canela</u>		<u>Mamão</u>		<u>Bolo Pão de Ló de Laranja Suco de Laranja Melancia</u>			
	1//3P	Maçã 1 unidade (130g) = 16,6 mg	½ P	Abacaxi 1 fatia (75g) = 25mg	1 P	Mamão 1 fatia média (170g) = 50 mg		Bolo - 1 Fatia		
	½ P	Laranja ½ unidade (45g) = 25mg	PL	Canela			½ P	Laranja ½ unidade (45g) Para suco = 25mg		
							1 P	Melancia 1 fatia (100g) =50mg		
Almoço	<u>Arroz Integral Purê de Abóbora Acelga Refogada Beterraba Cozida</u>		<u>Purê de Batata Abobrinha Refogada Cenoura Cozida</u>		<u>Arroz Integral Vagem Cozida Salada de Beterraba ralada</u>		<u>Inhame Cozido Repolho Refogado Salada de Tomate</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	Inhame Cozido (100g)=75mg		
	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	Repolho (Livre)		
	PL	Acelga Refogada (livre)			½ P	Beterraba Ralada 2CSch (40 g) =25mg				
	¼ P	Beterraba Cozida 1CSch (20 g) =12,5mg	½ P	Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg			½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg		

Lanche da tarde		<u>Bolo Pão de Ló de Laranja Suco de Abacaxi Melão</u>	½ P	<u>Frutas Picadas (Laranja e Pêra)</u>	¼ P	<u>Frutas Picadas (Mamão, Macã e Banana) com Canela</u>	½ P	<u>Banana Picada com Canela</u>	FERIADO
	-	Bolo - 1 Fatia		Laranja ½ unidade (45g) = 25mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg	
	¼ P	Abacaxi 1/2 fatia (37,5) para suco = 12,5mg	½ P	Pêra 1 und (105g) = 25mg	½ P	Mamão ½ fatia (85g) = 25mg	-	Canela em Pó	
	½ P	Melão 1 fatia (90g) = 25mg			¼ P	Maçã (97,5g) = 12,5 mg			
	-				-	Canela em Pó			
Jantar	1 P	<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>	
		Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg		Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg		Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg	
	1/8 P	Cenoura ½ C sopa (12,5g) = 6,25mg	1 P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg	1/8P	Cenoura ½ C sopa (12,5g) = 6,25mg	1 P	Cenoura 2CSch (40gr) = 25mg	
	PL	Cheiro Verde da Horta	½ P		PL	Cheiro Verde da Horta	½ P		
	¼ P	Pepino 2CSch (36 g) = 12,5mg			PL	Rúcula (Livre)			
Total de Fenilalanina		<u>235,35mg</u>		<u>250mg</u>		<u>255,75mg</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.

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 contêm aspartame (adoçante) e demais alimentos que contêm 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: 12/03 à 16/03 (6ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Café da Manhã	<u>Frutas Picadas (Melão e Laranja) com canela</u>		<u>Maçã Picada com Canela</u>		<u>Salada de Frutas (Mamão, Banana, Manga, Maçã)</u>		<u>Banana Picada com Canela</u>		<u>Pão de Ló de Laranja Suco de Abacaxi Mamão</u>	
	½ P	Melão 1 fatia (90g) =25mg	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	-	Bolo - 1 Fatia
	½ P	Laranja ½ unidade (45g) = 25mg	PL	Canela em pó	¼ P	Manga ¼ Unidade (35g)=12,5mg	-	Canela em Pó	¼ P	Abacaxi 1/2 fatia (37,5) para suco = 12,5mg
	PL	Canela			½ P	Mamão ½ fatia (85g) =25mg			1 P	Mamão 1 fatia (170g) =50mg
Almoço	<u>Arroz Integral Saldada de Beterraba Ralada Salada de Pepino</u>		<u>Arroz Integral Cenoura Refogada Salada de Repolho Verde e Repolho Roxo Salada de Tomate</u>		<u>Arroz Integral Couve Refogada Salada de Abobrinha Cozida Salada de Brócolis Cozida</u>		<u>Arroz Integral com Brócolis Acelga Refogada Salada de Tomate Salada de Beterraba Cozida</u>		<u>Purê de Aipim ao Molho Vermelho Salada de Cenoura Ralada Salada de Couve Flor 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	½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg			

Lanche da Tarde		<u>Bolo Pão de Ló de Laranja Suco de laranja Melão</u>		<u>Frutas Picadas (Banana, Mamão e Laranja) com Canela</u>	1P	<u>Goiaba</u>	1P	<u>Melancia</u>		<u>Frutas Picadas (Laranja e Pêra)</u>
	-	Bolo - 1 Fatia	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg		Goiaba 1 und pequena (120g)=50mg		Melancia 1 fatia (100g) =50mg	½ P	Laranja ½ unidade (45g) = 25mg
	½ P	Laranja ½ unidade (45g) Para suco = 25mg	½ P	Mamão ½ fatia (85g) =25mg					¼ P	Pêra ½ und (52,5g) =12,5mg
	½ P	Melão 1 fatia (90g) =25mg	¼ P	Laranja 1/3 unidade (30g) =17 mg						
			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	PL	Alface (Livre) Agrião (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	Cheiro Verde da Horta		
							½ P	Abobrinha 2 CSch (45g) = 25 mg		
Total de Fenilalanina		<u>262,50mg</u>		<u>254mg</u>		<u>262mg</u>		<u>268,75mg</u>		<u>262,50mg</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: 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>Laranja</u>		<u>Frutas Picadas (Banana, Mamão e Laranja) com Canela</u>		<u>Abacaxi Picado com Canela</u>		<u>Melancia</u>		<u>Frutas Picadas (Banana, Laranja e Caqui) com Canela</u>	
	1 P	Laranja (1 unidade) para suco = 50mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg	½ P	Abacaxi 1 fatia (75g) = 25mg	1 P	Melancia 1 fatia (100g) =50mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg
			½ P	Mamão ½ fatia (85g) =25mg	PL	Canela			¼ P	Laranja 1/3 unidade (30g) =17 mg
			¼ P	Laranja 1/3 unidade (30g) =17 mg					PL	Canela em Pó
			PL	Canela em Pó						
Almoço	<u>Arroz Integral Purê de Abóbora com Cheiro Verde da Horta Salada de Pepino</u>		<u>Arroz Integral Berinjela Refogada Salada de Repolho Verde Salada de Beterraba Cozida</u>		<u>Arroz Integral Batata Cozida Salada de Alface Salada de Tomate</u>		<u>Arroz Integral com Brócolis Couve Refogada Salada de Cenoura ralada Salada de Beterraba Cozida</u>		<u>Purê de Aipim Acelga Refogada Salada de Couve flor cozida 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		
						½ P	Beterraba Cozida			

Nutricionistas

								2CSch (40 g) =25mg	
Lanche da tarde		<u>Macã Picada com Canela</u>	1 P	<u>Mamão</u> Mamão 1 fatia (170g) =50mg		<u>Salada de Frutas (Laranja, Pêra, Mamão e Banana)</u>		<u>Salada de Frutas (Banana, Laranja, Macã) com Canela</u>	<u>Pão de Ló de Laranja Suco de Abacaxi Mamão</u>
	½ P	Maçã 1 ½ Unidade média (292.5g)=37,5mg			½ P	Laranja ½ unidade (45g) = 25mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg	-
	PL	Canela em Pó			¼ P	Pêra ½ und (52,5g) =12,5mg	¼ P	Laranja 1/3 unidade (30g) =17 mg	¼ P
					½ P	Mamão ½ fatia (85g) =25mg	¼ P	Maçã (97,5g) = 12,5mg	1 P
					¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg	PL	Canela	
									Bolo - 1 Fatia
									Abacaxi 1/2 fatia (37,5) para suco = 12,5mg
									Mamão 1 fatia (170g) =50mg
Jantar		<u>Purê de Aipim Salada de Cenoura Ralada</u>	1P	<u>Arroz Colorido Acelga Refogada</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg		<u>Arroz Integral Aipim Cozido ao Molho Vermelho Salada Verde (Rúcula + Alface)</u>		<u>Arroz Integral Abobrinha Refogada Salada de Repolho Verde</u>	<u>Arroz Integral Salada de Brócolis Cozido</u>
	1 P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg	1/8P	Cenoura ½ C sopa (12,5g) =6,25mg	½ P	Arroz Integral 1 ½ CS (30g) = 25 mg	1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P
	½ P	Cenoura 2CSch (40gr) = 25mg	PL	Cheiro Verde da Horta	½ P	Aipim cozido 1 pedaço médio (100g) = 25 mg	½ P	Abobrinha 2 CSch (45g) = 25 mg	½ P
			PL	Acelga (Livre)	PL	Alface (Livre) Rúcula (Livre)	PL	Repolho Verde	
Total de Fenilalanina		<u>275mg</u>		<u>260.25mg</u>		<u>274.50mg</u>		<u>279mg</u>	<u>279mg</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: 26/03 à 30/03 (8ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA																
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira								
Café da Manhã	½ P	<u>Melão</u> Melão 1 fatia (90g) =25mg	1 P	<u>Mamão</u> Mamão 1 fatia (170g) =50mg	¼ P	<u>Frutas Picadas (Banana, Melancia e Maçã)</u> Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg	-	<u>Pão de Ló de Laranja</u> <u>Suco de Abacaxi</u> <u>Banana</u> Bolo - 1 Fatia									
						¼ P		Melancia ¼ fatia (25g) = 12,5mg		¼ P	Abacaxi 1/2 fatia (37,5) para suco = 12,5mg						
Almoço	1 P	<u>Arroz Integral com Açafrão</u> <u>Salada de Beterraba Ralada</u> <u>Salada de Pepino</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	<u>Arroz Integral</u> <u>Berinjela Refogada</u> <u>Salada de Tomate</u> <u>Salada de Couve</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	<u>Purê de Batata Doce</u> <u>Salada de Cenoura Cozida</u> <u>Salada de Repolho Verde e Roxo</u> Batata Doce 1 unidade pequena (177,5g) =50mg	1 P	<u>Arroz Integral</u> <u>Abóbora Refogada</u> <u>Salada de Beterraba Ralada</u> <u>Salada de Alface</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	FERIADO								
										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	1 P	<u>Abacaxi em Calda</u> Abacaxi 2 fatia (150g) = 50mg		<u>Frutas Picadas (Banana, Mamão, Abacaxi e Laranja) com Canela</u> ¼ P Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg ½ P Mamão ½ fatia (85g) = 25mg 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	½ P	<u>Banana Picada com Canela</u> Banana Branca unidades média (40g) = 25mg Canela em Pó	1	<u>Frutas Picadas (Banana, Mamão, Laranja e Caqui) com Canela</u> ¼ P Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg ½ P Mamão ½ fatia (85g) = 25mg ¼ P Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg PL Canela em Pó	FERIADO
	PL	Açúcar Canela							
Jantar	1 P	<u>Purê de Aipim Salada de Cenoura Ralada</u> Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg	1 P	<u>Arroz Integral ao Molho Vermelho Salada de Acelga</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1P	<u>Arroz Integral Salada de Abóbora Cozida</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1P	<u>Arroz Integral ao Molho Vermelho Salada de Agrião com Alface</u> 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		<u>237.50mg</u>		<u>266.50mg</u>		<u>207.80mg</u>		<u>265.50mg</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!