

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: 30/04 à 04/05 (13ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA							
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira	
Café da Manhã	PONTO FACULTATIVO		FERIADO		<u>Biscoito</u> <u>Suco de laranja</u> <u>Melão</u> 1P Biscoito trazido de casa = 50mg ½ P Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg ¼ P Melão ½ fatia média (45g) = 12,5mg		<u>Frutas Picadas (Banana, Mamão, Laranja e Macã) 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 Maçã (97,5g) = 12,5mg PL Canela em Pó	
Almoço					<u>Batata Sauté</u> <u>Salada de Pepino</u> <u>Salada de Cenoura Cozida</u> 1P Batata Inglesa ½ unidade média (70gramas) = 50 mg ¼ P Pepino 2 col. de sopa (36g) = 12,5mg ½ P Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg		<u>Aipim cozido</u> <u>Tomate</u> <u>Salada Verde (Alface e Rúcula)</u> 1P Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg ½ P Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg PL Alface Rúcula	
							<u>Goiaba</u> 1P Goiaba 1 und pequena (120g) = 50mg	
							<u>Arroz integral</u> <u>Abobrinha Cozida</u> <u>Cenoura Ralada</u> 1P Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg ½ P Abobrinha 2 CSch (45g) = 25 mg ¼ P Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg	

Lanche da tarde					<u>Frutas Picadas (Mamão, Macã e Banana) com Canela</u>		<u>Caqui</u>		<u>Banana picada com canela</u>
					¼ P Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	½ P	Caqui 1 unidade pequena (85 g) = 25 mg	½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg
					½P Mamão ½ fatia (85g) = 25mg			PL	Canela em Pó
					¼P Maçã (97,5g) = 12,5 mg				
					- Canela em Pó				
					<u>Aipim cozido ao Molho Vermelho</u>		<u>Sopa de Legumes (Batata Inglesa, Cenoura, Repolho)</u>		<u>Arroz Colorido Salada de Vagem</u>
					1 P Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg	½ P	Cenoura 2C sopa (50g) = 25mg	1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg
					½ P Beterraba cozida 2CSch (40 g) = 25mg	1 P	Batata Inglesa ½ Unidade Média (70g) = 50mg	1/8P	Cenoura ½ C sopa (12,5g) = 6,25mg
						PL	Repolho (Livre)	PL	Cheiro Verde da Horta
						½ P	Arroz integral 1 1/2 CS (30g) = 25mg	½ P	Vagem cozida 2 CSch (40g) = 25mg
Total de Fenilalanina		-		-	<u>299,50mg</u>		<u>266,5mg</u>		<u>256,25mg</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: 07/05 à 11/05 (14ª Semana)

REFEIÇÃO		DIAS DA SEMANA									
		Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Café da Manhã		<u>Biscoito</u> <u>Suco de Abacaxi</u>		<u>Salada de Frutas</u> <u>(Mamão, Banana, Laranja, Maçã)</u>		<u>Pão com doce de fruta</u>		<u>Biscoito</u> <u>Suco de laranja</u>		<u>Abacaxi em Calda</u>	
	1P	Biscoito trazido de casa = 50mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg	1 P	Pão trazido de casa =50mg	1 P	Biscoito trazido de casa = 50mg	½ P	Abacaxi 1 fatia média (75g) = 25mg	
	½ P	Abacaxi 1 fatia média (75g)=25 mg	¼ P	Laranja 1/3 unidade (30g) =17 mg	-	Doce de fruta (20g) = 11mg	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	PL	Canela	
			½ P	Mamão ½ fatia (85g) =25mg							
			¼ P	Maçã (97,5g) = 12,5mg							
Almoço		<u>Aipim cozido</u> <u>Beterraba cozida</u> <u>Pepino</u>		<u>Arroz integral</u> <u>Couve refogada</u> <u>Salada de Tomate</u> <u>Salda de Alface</u>		<u>Batata doce cozida</u> <u>Abobrinha cozida</u> <u>Cenoura cozida</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Beterraba cozida</u> <u>Couve-flor cozida</u>		<u>Batata cozida</u> <u>Cenoura ralada</u> <u>Vagem cozida</u>	
	1 P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg	1 P	Arroz integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	Batata doce 1 unidade pequena (175g) = 50mg	1 P	Arroz integral 3 CS (60g) = 50 mg	1P	Batata Inglesa ½ unidade média (70)=50 mg	
	½ P	Beterraba cozida 2CSch (40 g) =25mg	PL	Couve (Livre)	¼ P	Abobrinha 1 CSch (22,5g) = 12,5 mg	½ P	Beterraba cozida 2CSch (40 g) =25mg	¼ P	Cenoura 1CSch (20gr) = 12,5mg	
	¼ P	Pepino 2CSch (36 g) =12,5mg	½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg	¼ P	Cenoura 1CSch (20gr) = 12,5mg	½ P	Couve-flor cozida ½ ramo médio (30g)=25mg	½ P	Vagem cozida 2 CSch (40g) = 25mg	
			PL	Alface (Livre)							

Lanche da Tarde		<u>Maçã picada com canela</u>		<u>Biscoito Suco de laranja</u>		<u>Goiaba</u>		<u>Banana picada com canela</u>		<u>Biscoito Suco de laranja</u>
	I/3P	Maçã 1 unidade (130g) = 17mg	1 P	Biscoito trazido de casa = 50mg	IP	Goiaba 1 und pequena (120g) = 50mg	½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg	1P	Biscoito trazido de casa = 50mg
	PL	Canela em pó	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg			-	Canela em Pó	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg
Jantar		<u>Arroz integral Acelga refogada</u>		<u>Arroz Integral ao Molho Vermelho Salada de Beterraba Cozida</u>		<u>Aipim cozido Salada de Tomate Salada Mista Verde</u>		<u>Sopa de Legumes (Batata Inglesa, Cenoura, Repolho)</u>		<u>Arroz Integral Salada de Brócolis Salada de Tomate</u>
	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	½ P	Cenoura 2C sopa (50g) = 25mg	1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg
	PL	Acelga (livre)	½ P	Beterraba cozida 2CSch (40 g) = 25mg	½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg	1 P	Batata Inglesa ½ Unidade Média (70g) = 50mg	2/3P	Brócolis 2CSch (20gr) 34mg
					PL	Alface	PL	Repolho	½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg
					PL	Rúcula		Arroz integral 1 1/2 CS (30g) = 25mg		
Total de Fenilalanina		<u>229.50mg</u>		<u>291.50mg</u>		<u>266mg</u>		<u>300mg</u>		<u>296.50mg</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: 14/05 à 18/05 (15ª 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>Creme de Manga com</u> <u>Inhame</u>		<u>Maçã Picada com Canela</u>		<u>Biscoito</u> <u>Suco de Abacaxi</u>		<u>Banana picada com</u> <u>canela</u>
	1 P	Biscoito trazido de casa = 50mg	½ P	Manga ½ unidade média (70g) = 25mg	1/3 P	Maçã (130g) = 16,6 mg	1P	Biscoito trazido de casa = 50mg	½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg
	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	½ P	Inhame (50g) = 37,5mg	-	Canela em Pó	½ P	Abacaxi 1 fatia média (75g) = 25 mg	-	Canela em Pó
Almoço		<u>Purê de Batata com</u> <u>Cebolinha da Horta</u> <u>Salada de Cenoura</u> <u>Ralada</u> <u>Salda de Pepino</u>		<u>Aipim cozido</u> <u>Salada de alface</u> <u>Salada de Tomate</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Couve Refogada</u> <u>Salada de Cenoura</u> <u>Ralada</u> <u>Salada de Beterraba</u> <u>Cozida</u>		<u>Arroz integral com</u> <u>Açafrão</u> <u>Salada de Repolho</u> <u>Verde</u> <u>Salada de Tomate</u>		<u>Aipim Cozido</u> <u>Salada de Beterraba</u> <u>Cozida</u> <u>Acelga Refogada</u>
	1 P	Batata Inglesa ½ unidade (70g) = 50mg	1 P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 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
	PL	Cebolinha da Horta (Livre)	PL	Alface (Livre)	PL	Couve (Livre)	PL	Açafrão	½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg
	¼ P	Cenoura 1CSch (20gr) = 12,5mg	½ P	Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg	¼ P	Cenoura 1CSch (20gr) = 12,5mg	PL	Repolho Verde (Livre)	PL	Acelga
	¼ P	Pepino 2CSch (36g) = 12,5mg			½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg	½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg		

Lanche da tarde		<u>Goiaba</u>		<u>Caqui</u>		<u>Salada de Frutas</u> <u>(Mamão, Banana, Manga, Maçã)</u>		<u>Frutas Picadas (Abacate e Melão)</u>		<u>Frutas Picadas (Banana, Tangerina, Laranja)</u>
	1P	Goiaba 1 und pequena (120g) = 50mg	½ P	Caqui 1 unidade pequena (85g) = 25mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	½ P	Melão 1 fatia média (90g) = 25 mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg
					¼ P	Manga ¼ Unidade (35g) = 12,5mg	1 P	Abacate 2 CSch (90g) = 50mg	¼ P	Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg
					½ P	Mamão ½ fatia (85g) = 25mg			½ P	Tangerina ½ unidade (67,5g) = 25mg
					¼ P	Maçã (97,5g) = 12,5mg				
Jantar		<u>Purê de aipim</u> <u>Acelga refogada</u>		<u>Arroz integral</u> <u>Abobrinha ralada</u>		<u>Sopa de Legumes (Batata Inglesa, Cenoura, Couve-flor)</u>		<u>Aipim ao Molho Vermelho</u> <u>Salada Verde (Alface e Rúcula)</u>		<u>Arroz integral com brócolis</u> <u>Salada de Abóbora Cozida</u>
	1 P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg	1P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	½ P	Cenoura 2C sopa (50g) = 25mg	1P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg
	PL	Acelga (livre)	½ P	Abobrinha 2 CSch (45g) = 25 mg	1 P	Batata Inglesa ½ Unidade Média (70g) = 50mg	PL	Alface (Livre) Rúcula (Livre)	½ P	Brócolis Cozido 1 ½ CSch (15g) = 25 mg
					½ P	Couve-Flor ½ ramo (30g) = 25mg			1 P	Abóbora Cozida 2CSch (72 g) = 50mg
					½ P	Arroz integral 1 1/2 CS (30g) = 25mg				
Total de Fenilalanina		<u>250,00mg</u>		<u>237,50mg</u>		<u>291,10mg</u>		<u>275mg</u>		<u>279,00mg</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: 21/05 à 25/05 (16ª 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>Laranja</u>		<u>Frutas Picadas (Banana, Mamão, Abacaxi) com Canela</u>		<u>Pão com doce de fruta</u>		<u>Banana Picada com Canela</u>
	1 P	Biscoito trazido de casa = 50mg	1 P	Laranja 1 unidade pequena (90g) = 50mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	1 P	Pão trazido de casa = 50mg	1 P	Banana Branca 2 unidades médias (80g) = 50mg
	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg			½ P	Mamão ½ fatia (85g) = 25mg	-	Doce de fruta (20g) = 11mg	PL	Canela em Pó
					¼ P	Abacaxi 1/2 fatia (37,5) = 12,5mg				
Almoço		<u>Purê de Aipim ao Sugo</u> <u>Salada de Cenoura cozida</u> <u>Pepino</u>		<u>Arroz integral</u> <u>Abóbora refogada</u> <u>Salada de Tomate</u> <u>Salada de Couve</u>		<u>Arroz integral</u> <u>Salada de Cenoura cozida</u> <u>Salada de Repolho verde e Roxo</u>		<u>Arroz Cozido</u> <u>Salada de Beterraba</u> <u>Ralada</u> <u>Salada de Alface</u>		<u>Batata doce cozida</u> <u>Salada de Cenoura Ralada</u> <u>Salada de Tomate</u>
	1 P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 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	Batata Doce 1 unidade pequena (177,5g) = 50mg
	½ P	Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg	½ P	Abóbora Cozida 1CSch (36 g) = 25mg	½ P	Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg	½ P	Beterraba cozida 2CSch (40 g) = 25mg	½ P	Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg
	¼ P	Pepino 2CSch (36 g) = 12,5mg	PL	Couve (livre)	PL	Repolho Verde (Livre) Repolho Roxo (Livre)	PL	Alface (Livre)	½ P	Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg
			½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg						

Lanche da tarde		<u>Frutas Picadas (Maçã e Abacaxi) com Canela</u>		<u>Banana Picada com Canela</u>		<u>Biscoito Suco de laranja</u>		<u>Salada de Frutas (Banana, Goiaba e Maçã)</u>		<u>Tangerina</u>
	1/3 P	Maçã 1 unidade média (130g) = 17mg	1 P	Banana Branca 2 unidades médias (80g) = 50mg	1 P	Biscoito trazido de casa = 50mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	1 P	Tangerina 1 unidade média (135g) = 50mg
	½ P	Abacaxi 1 fatia (75g) = 25mg	PL	Canela em Pó	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	½ P	Goiaba ½ unidade (60g) = 25mg		
	PL	Canela em Pó					1/6 P	Maçã ½ unidade (65g) = 8,3 mg		
Jantar		<u>Arroz integral com Tempero Verde da Horta Beterraba Cozida</u>		<u>Aipim cozido Acelga refogada</u>		<u>Batata cozida Couve-flor cozida</u>		<u>Sopa de Legumes (Batata Inglesa, Cenoura, Vagem)</u>		<u>Aipim cozido Abobrinha cozida Vagem cozida</u>
	1 P	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg	1 P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50mg	1P	Batata Inglesa ½ unidade (70g) = 50mg	½ P	Cenoura 2C sopa (50g) = 25mg	1 P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50mg
	PL	Tempero verde da Horta	PL	Acelga (Livre)	1 P	Couve-flor cozida 1 ramo médio (62g) = 50mg	1 P	Batata Inglesa ½ Unidade Média (70g) = 50mg	½ P	Abobrinha 2 CSch (45g) = 25 mg
	½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg					1/4 P	Vagem cozida 1 CSch (20g) = 12,5mg	½ P	Vagem cozida 2 CSch (40g) = 25mg
							½ P	Arroz integral 1 1/2 CS (30g) = 25mg		
Total de Fenilalanina		<u>279.50mg</u>		<u>250.00mg</u>		<u>299.50mg</u>		<u>293.80mg</u>		<u>300.00mg</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!