

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: 30/04 à 04/05 (13ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Café da Manhã	PONTO FACULTATIVO		FERIADO		<u>Melão</u> ½ P Melão 1 fatia média (90g) = 25mg		<u>Frutas Picadas (Banana, Mamão, Laranja e Maçã) 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		<u>Pão de ló de chocolate</u> <u>Suco de Abacaxi</u> <u>Goiaba</u> - Bolo - 1 Fatia Abacaxi 1 fatia média para suco (75g)=25 mg Goiaba 1 und pequena (120g) = 50mg	
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> 1 P Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg ½ P Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg PL Alface Rúcula		<u>Arroz integral</u> <u>Abobrinha Cozida</u> <u>Cenoura Ralada</u> 1 P Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg ½ P Abobrinha 2 CSch (45g) = 25 mg ½ P Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg	

Lanche da tarde					<u>Pão de ló de chocolate</u> <u>Suco de laranja</u>		<u>Caqui</u>		<u>Banana picada com canela</u>
					- Bolo - 1 Fatia ½ P Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	½ P	Caqui 1 unidade pequena (85 g) = 25 mg	½ P PL	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg Canela em Pó
		PONTO FACULTATIVO		FERIADO	<u>Aipim cozido ao Molho Vermelho</u> <u>Beterraba cozida</u> Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg ½ P Beterraba cozida 2CSch (40 g) = 25mg	1 P ½ P	<u>Sopa de Legumes (Batata Inglesa, Cenoura, Repolho)</u> Cenoura 2C sopa (50g) = 25mg Batata Inglesa ½ Unidade Média (70g) = 50mg PL Repolho (Livre) ½ P Arroz integral 1 1/2 CS (30g) = 25mg	1P 1/8P PL ½ P	<u>Arroz Colorido Salada de Vagem</u> Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Cenoura ½ C sopa (12,5g) = 6,25mg Cheiro Verde da Horta Vagem cozida 2 CSch (40g) = 25mg
Total de Fenilalanina		-		-	<u>212,50mg</u>		<u>266,5mg</u>		<u>281,25mg</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 MARILENE DOS PASSOS
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>Maçã picada com canela</u>		<u>Salada de Frutas (Mamão, Banana, Laranja, Maçã)</u>		<u>Frutas Picadas (Melão e Abacaxi) com Canela</u>		<u>Laranja</u>		<u>Pão de ló de laranja Suco de Abacaxi</u>
	1/3P	Maçã 1 unidade (130g) = 17mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	¼ P	Abacaxi 1/2 fatia (37,5) para suco = 12,5mg	1 P	Laranja 1 unidade (90g) = 50mg	-	Bolo - 1 Fatia
	-	Canela em pó	¼ P	Laranja 1/3 unidade (30g) = 17 mg	½ P	Melão 1 fatia média (90g) = 25mg			¼ P	Abacaxi 1 fatia média para suco (75g)=25 mg
			½ P	Mamão ½ fatia (85g) = 25mg	PL	Canela				
Almoço		<u>Aipim cozido Beterraba cozida Pepino</u>		<u>Arroz integral Couve refogada Salada de Tomate Salda de Alface</u>		<u>Batata doce cozida Abobrinha cozida Cenoura cozida</u>		<u>Arroz Integral Beterraba cozida Couve-flor cozida</u>		<u>Batata cozida Cenoura ralada 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>Pão de ló de chocolate</u> <u>Suco de Abacaxi</u>		<u>Laranja</u>		<u>Goiaba</u>		<u>Banana picada com canela</u>		<u>Abacaxi em Calda</u>
	-	Bolo - 1 Fatia	1 P	Laranja 1 unidade (90g) = 50mg	1P	Goiaba 1 und pequena (120g) = 50mg	½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg	½ P	Abacaxi 1 fatia média (75g) = 25mg
	½ P	Abacaxi 1 fatia média (75g)=25 mg					-	Canela em Pó	PL	Canela
Jantar		<u>Arroz integral</u> <u>Acelga refogada</u>		<u>Caldo de Feijão com Legumes</u>		<u>Aipim cozido</u> <u>Salada de Tomate</u> <u>Salada Mista Verde</u>		<u>Sopa de Legumes</u> <u>(Batata Inglesa, Cenoura, Repolho)</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Brócolis</u> <u>Salada de Tomate</u>
	1 P	Arroz integral 3 CS (60g) = 50 mg	-	Caldo de Feijão	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	Chuchu 3 CS (60g)= 25mg	½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg	1 P	Batata Inglesa ½ Unidade Média (70g) =50mg	2/3P	Brócolis 2CSch (20gr) 34mg
			½ P	Cenoura 2C sopa (50g) =25mg	PL	Alface Rúcula	PL	Repolho	½ P	Tomate ½ und. pequena (50g) = 25mg
			-	Couve ou Repolho			½ P	Arroz integral 1 1/2 CS (30g)=25mg		
Total de Fenilalanina		<u>179.50mg</u>		<u>241.50mg</u>		<u>237.50mg</u>		<u>275.00mg</u>		<u>246.50mg</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: 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>Frutas picadas (Laranja e Maçã) com Canela</u>		<u>Creme de Manga com Inhame</u>		<u>Maçã Picada com Canela</u>		<u>Abacaxi em Calda</u>		<u>Pão de ló de chocolate Suco de Laranja</u>
	½ P	Laranja ½ unidade pequena (45g) = 25mg	½ P	Manga ½ unidade média (70g) = 25mg	1/3P	Maçã (130g) = 16,6 mg	½ P	Abacaxi 1 fatia média (75g) = 25mg	-	Bolo - 1 Fatia
	1/3 P	Maçã 1 unidade (130g) = 17mg	½ P	Inhame (50g) = 37,5	-	Canela em Pó	PL	Canela	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg
Almoço		<u>Purê de Batata com Cebolinha da Horta Salada de Cenoura Ralada Salada de Pepino</u>		<u>Aipim cozido Salada de alface Salada de Tomate</u>		<u>Arroz Integral Couve Refogada Salada de Cenoura Ralada Salada de Beterraba Cozida</u>		<u>Arroz integral com Açafrão Salada de Repolho Verde Salada de cenoura</u>		<u>Aipim Cozido Salada de Beterraba Cozida 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	¼ P	Cenoura 1CSch (20gr) = 12,5mg		

Lanche da tarde		<u>Goiaba</u>		<u>Caqui</u>		<u>Salada de Frutas</u> (Mamão, Banana, Manga, Macã)		<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		217,00mg		237,50mg		291,10mg		212,50mg		279,00mg

* 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: 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>Frutas Picadas (Melão e Laranja) com Canela</u>		<u>Laranja</u>		<u>Frutas Picadas (Banana, Mamão, Abacaxi) com Canela</u>		<u>Macã picada com canela</u>		<u>Banana Picada com Canela</u>
	1/2 P	Laranja 1/2 unidade pequena (45g) = 25mg	1 P	Laranja 1 unidade pequena (90g) = 50mg	1/4 P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	1/3 P	Maçã 1 unidade média (130g) = 17mg	1 P	Banana Branca 2 unidades médias (80g) = 50mg
	1/2 P	Melão 1 fatia média (90g) = 25mg			1/2 P	Mamão 1/2 fatia (85g) = 25mg	-	Canela em Pó	PL	Canela em Pó
	PL	Canela			1/4 P	Abacaxi 1/2 fatia (37,5) = 12,5mg				
					PL	Canela em Pó				
Almoço		<u>Purê de Aipim ao Sugo Salada de Cenoura cozida Pepino</u>		<u>Arroz integral Abóbora refogada Salada de Couve</u>		<u>Arroz integral Salada de Cenoura cozida Salada de Repolho verde e Roxo</u>		<u>Arroz Cozido Salada de Beterraba Ralada Salada de Alface</u>		<u>Batata doce cozida Salada de Cenoura Ralada 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
	1/2 P	Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg	1/2 P	Abóbora Cozida 1CSch (36 g) = 25mg	1/2 P	Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg	1/2 P	Beterraba cozida 2CSch (40 g) = 25mg	1/2 P	Cenoura 2CSch (50gr) = 25mg
	1/4 P	Pepino 2CSch (36 g) = 12,5mg	PL	Couve (livre)	PL	Repolho Verde (Livre) Repolho Roxo (Livre)	PL	Alface (Livre)	1/2 P	Tomate 1/2 unidade pequena (50gr) = 25mg

Lanche da tarde	-	<u>Pão de ló de laranja</u> <u>Suco de Abacaxi</u>	1 P	<u>Banana Picada com</u> <u>Canela</u>	1/2 P	<u>Caqui</u> Caqui 1 unidade pequena (85g) = 25mg	1/4 P	<u>Salada de Frutas</u> <u>(Banana, Goiaba e</u> <u>Maçã)</u>	-	<u>Pão de ló de laranja</u> <u>Suco de Abacaxi</u>
	1/2 P	Bolo - 1 Fatia Abacaxi 1 fatia média (75g)=25 mg	PL	Banana Branca 2 unidades médias (80g) = 50mg Canela em Pó			1/2 P	Banana Branca 1/2 unidade (20g)=12 mg Goiaba 1/2 unidade (60g) = 25mg Maçã 1/2 unidade (65g) =8,3 mg	1/2 P	Bolo - 1 Fatia Abacaxi 1 fatia média (75g)=25 mg
Jantar	1 P	<u>Arroz integral com</u> <u>Tempero Verde da</u> <u>Horta</u> <u>Beterraba Cozida</u>	1 P	<u>Aipim cozido</u> <u>Acelga refogada</u>	1 P	<u>Batata cozida</u> <u>Couve-flor cozida</u>	1/2 P	<u>Sopa de Legumes (Batata</u> <u>Inglesa, Cenoura,</u> <u>Vagem)</u>	1 P	<u>Aipim cozido</u> <u>Abobrinha cozida</u> <u>Vagem cozida</u>
	PL	Arroz Integral 3 CS (60g) = 50 mg Tempero verde da Horta Beterraba Cozida 2CSch (40 g) =25mg	PL	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50mg Acelga (Livre)	1 P	Batata Inglesa 1/2 unidade (70g) =50mg Couve-flor cozida 1 ramo médio (62g)=50mg	1 P	Cenoura 2C sopa (50g) =25mg Batata Inglesa 1/2 Unidade Média (70g) =50mg Vagem cozida 1 CSch (20g) = 12,5mg Arroz integral 1 1/2 CS (30g)=25mg	1/2 P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50mg Abobrinha 2 CSch (45g) = 25 mg Vagem cozida 2 CSch (40g) = 25mg
Total de Fenilalanina		<u>237,50mg</u>		<u>225,00mg</u>		<u>249,50mg</u>		<u>249,80mg</u>		<u>275,00mg</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!