

CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO CEI INTEGRAL – FENILCETONÚRIA (ESPECÍFICO CEI AMANDOS FINDER)

Cardápio contendo até de 300mg de Fenilalanina/dia no período de aula

Referente ao período: 26/08 a 30/08/2019 (28ª 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>Melão</u>		<u>Pão com recheio de</u> <u>Banana Amassadinha</u> <u>Suco de Limão</u>		<u>Banana Picada com</u> <u>Canela</u>		<u>Maçã</u>		<u>Pão com Mel</u> <u>Suco de Laranja</u>
	1P	Biscoito trazido de casa = 50mg	1 P	Pão trazido de casa = 50mg	½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg	1/3P	Maçã 1 unidade (130g) = 16,5mg	1 P	Pão trazido de casa = 50mg
	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12,5 mg	PL	Canela em Pó			PL	Mel (Livre)
	½ P	Melão 1 fatia (90g) = 25mg	PL	Canela (Livre)					½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg
Almoço		<u>Arroz com Tempero</u> <u>Verde da Horta</u> <u>Repolho Verde</u> <u>Salada de Cenoura</u> <u>Cozida</u> <u>Salada de Pepino</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Batata Inglesa</u> <u>Dourada</u> <u>Salada de Alface</u> <u>Salada de Beterraba</u> <u>Cozida</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Couve-Flor</u> <u>com Brócolis</u> <u>Salada de Cenoura</u> <u>Cozida</u>		<u>Arroz Integral com</u> <u>Salsa</u> <u>Abóbora Refogada</u> <u>Salada de Repolho</u> <u>Verde com Repolho</u> <u>Roxo</u>		<u>Arroz Integral com</u> <u>Açafrão</u> <u>Vagem Refogada</u> <u>Salada de Tomate</u>
	1 P	Arroz 3CS (60g) = 50 mg	½ P	Arroz 1 ½ CS (30g) = 25 mg	½ P	Arroz 1 ½ CS (30g) = 25 mg	1 P	Arroz 3CS (60g) = 50 mg	½ P	Arroz 1 ½ CS (30g) = 25 mg
	PL	Tempero Verde (Livre)			½ P	Couve-flor ½ ramo (30g) = 25mg	PL	Salsa (Live)	PL	Açafrão (Livre)
	PL	Repolho Verde (Livre)	½ P	Batata Inglesa porção de 35gr = 25mg	½ P	Brócolis 1 ½ CSch (15gr) = 25mg	1P	Abóbora Cozida 2CSch (72 g) = 50mg	½ P	Vagem 2 CSch (40g) = 25mg
	¼ P	Cenoura Cozida 1C sopa (25g) = 12,5mg	PL	Alface (livre)					½ P	Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg
	¼ P	Pepino 2CSch (36 g) = 12,5mg	½ P	Beterraba Cozida 2CSch (40 g) = 25mg	½ P	Cenoura Cozida 2C sopa (50g) = 25mg	PL	Repolho Verde (Livre) Repolho Roxo (Livre)		-

Serviço de Alimentação

Nutricionistas

Lanche da tarde		<u>Duo de Frutas (Banana e Abacate)</u>		<u>Salada de Frutas (Banana, Melão e Laranja)</u>		<u>Pão com Mel Suco de Laranja</u>		<u>Sagu com suco de uva Laranja</u>		<u>Frutas Picadas (Banana e Maçã)</u>
	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12,5 mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg	1 P	Pão trazido de casa =50mg	1 P	Sagu 3 CS (90g) = 50mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12,5 mg
	½ P	Abacate 1 CSch (45g) = 25mg	¼ P	Melão ½ fatia (45g)=12,5mg	PL	Mel (Livre)		-Suco de uva -Açúcar	¼ P	Maçã (97,5g) = 12,5mg
			½ P	Laranja 1/2 unidade (45g) =25mg	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	1P	Laranja 1 unidade (90g) =50mg		
Jantar		<u>Purê de Aipim Legumes refogados (Cenoura e Chuchu) Salada de Repolho Verde</u>		<u>Arroz com Açafrão Couve Refogada</u>		<u>Arroz Integral Salada de Cenoura com Chuchu</u>		<u>Purê de Aipim ao Molho Vermelho Espinafre Refogado Picadinho Salada de Beterraba Ralada</u>		<u>Sopa de Legumes (Batata Inglesa, Arroz, Cenoura, Couve, Abóbora)</u>
	½ P	Aipim cozido 1 pedaço médio (100g) = 25 mg	1 P	Arroz 3CS (60g) = 50 mg	1P	Arroz 3CS (60g) = 50 mg			½ P	Cenoura 2C sopa (50g) =25mg
	¼ P	Cenoura Cozida 1C sopa (25g) =12,5mg	PL	Açafrão (Livre)	¼ P	Cenoura Cozida 1C sopa (25g) =12,5mg	1 P	Aipim cozido 2 pedaço médio (200g) = 50 mg	1 P	Batata Inglesa ½ Unidade Média (70g) =50mg
	1/6 P	Chuchu Cozido (20g)= 8,30mg	PL	Couve (Livre)	1/6P	Chuchu Cozido (20g)= 8,30mg	PL	Espinafre (Livre)	PL	Couve Manteiga (Livre) Repolho (Livre)
	PL	Repolho (Livre)					¼ P	Beterraba 2CSch (20 g) =12,5mg	½ P	Arroz integral 1 1/2 CS (30g)=25mg
									½ P	Abóbora Cozida 1CSch (36 g) =25mg
Total de Fenilalanina		<u>258,30mg</u>		<u>237,00mg</u>		<u>270,80mg</u>		<u>279,00mg</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!

Serviço de Alimentação
e
Nutrição Escolar

Nutricionistas

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: 02/09 a 06/09/2019 (29ª Semana)

REFEIÇÃO O	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Café da Manhã		<u>Duo de Frutas (Laranja e Maçã) com Canela</u>		<u>Biscoito Suco de laranja</u>		<u>Maçã</u>		<u>Pão com recheio de Banana Amassadinha Suco de Limão</u>		<u>Duo de Frutas (Banana e Abacate)</u>
	1/2 P	Laranja 1/2 unidade (45g) = 25mg	1 P	Biscoito trazido de casa = 50mg	1/3 P	Maçã 1 unidade (130g) = 16,67mg	1 P	Pão trazido de casa = 50mg	1/4 P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12,5 mg
	1/4 P	Maçã (97,5g) = 12,5mg	1/2 P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg			1/4 P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12,5 mg	1/2 P	Abacate 1 CSch (45g) = 25mg
	PL	Canela (Livre)					PL	Canela (Livre)		
Almoço		<u>Inhame Cozido ao Molho Vermelho Arroz Integral Salada de Chuchu Cozido</u>		<u>Arroz com Brócolis Salada de Verde (Alface, Rúcula e Agrião)</u>		<u>Arroz Integral Seleta de Legumes (Chuchu e Cenoura) Couve Refogada</u>		<u>Arroz Integral com Salsa Abóbora Refogada Salada de Chuchu Cozido Salada de Beterraba Ralada</u>		<u>Arroz Integral Salada de Repolho Roxo com Cenoura Salada de Pepino</u>
	1 P	Inhame de CSch 970g) = 50mg	1 P	Arroz 3CS (60g) = 50mg	1/2 P	Arroz 1 1/2 CS (30g) = 25 mg	1 P	Arroz 3CS (60g) = 50 mg	1 P	Arroz 3CS (60g) = 50 mg
	1/2 P	Arroz 1 1/2 CS (30g) = 25mg	1/3 P	Brócolis 1CSch (10gr) = 16,5mg	1/4 P	Cenoura Cozida 1C sopa (25g) = 12,5mg	PL	Salsa (Live)	PL	Repolho Roxo (Livre)
	1/3 P	Chuchu Cozido 2 CSch (40g) = 17,0mg	PL	Alface, Rúcula, Agrião (Livre)	1/6 P	Chuchu Cozido 1 CSch (20g) = 8,3mg	1 P	Abóbora Cozida 2CSch (72 g) = 50mg	1/6 P	Cenoura Crua 1C sopa (12g) = 8,3mg
					PL	Couve (livre)	1/6 P	Chuchu Cozido 1 CSch (20g) = 8,3mg	1/4 P	Pepino 2CSch (36 g) = 12,5mg
							1/4 P	Beterraba 2CSch (20 g) = 12,5mg		

Lanche da Tarde		<u>Maçã assada com canela</u>		<u>Pão com recheio de Abacate Amassadinho Suco de Limão</u>		<u>Salada de Frutas (Banana, Maçã e Laranja)</u>		<u>Frutas Picadas (Banana e Laranja)</u>		<u>Pão com Mel Suco de Laranja</u>
	1/3P	Maçã 1 unidade (130g) =16,67mg			¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg	1 P	Pão trazido de casa =50mg
	PL	Canela (Livre)	1 P	Pão trazido de casa =50mg	¼ P	Maçã (97,5g) = 12,5mg	½ P	Laranja 1/2 unidade (45g) =25mg	PL	Mel
			½ P	Abacate 1CSch (45g)=25mg	½ P	Laranja 1/2 unidade (45g) =25mg			1 P	Laranja 1 unidade (90g) para suco =50 mg
			PL	Limão (Livre)						
Jantar		<u>Arroz Colorido Salada de Repolho Verde</u>		<u>Arroz com Tempero Verde Salada de Repolho Roxo com Cenoura Salada de Pepino</u>		<u>Purê de Aipim Salada de Couve-flor com Cenoura Cozida</u>		<u>Arroz Integral com Vagem Salada de Cenoura Cozida</u>		<u>Purê de Batata Inglesa Salada de Beterraba Cozida</u>
	1P	Arroz 3CS (60g) = 50mg			1P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50mg	1P	Arroz 3CS (60g) = 50mg	1½P	Batata Inglesa porção de 105g= 75mg
	1/3P	Brócolis 1CSch (10gr)=16,5mg	1 P	Arroz 3CS (60g) = 50 mg	½ P	Couve-flor ½ ramo médio (30g) = 25mg	¼ P	Vagem 1 CSch (20g) =12,5mg	¼ P	Beterraba Cozida 2CSch (20 g)=12,5mg
	¼ P	Cenoura Cozida 1C sopa (25g) =12,5mg	PL	Tempero Verde (Livre)	¼ P	Cenoura Cozida 1C sopa (25g) =12,5mg	½ P	Cenoura Cozida 1C sopa (25g) =12,5mg		
	PL	Repolho Verde (Livre)	PL	Repolho Roxo (Livre)						
			1/6P	Cenoura Crua 1C sopa (12g) =8,3mg						
			1/4P	Pepino 2CSch (36 g) =12,5mg						
Total de Fenilalanina		<u>225,17mg</u>		<u>287,30mg</u>		<u>199,47mg</u>		<u>295,30mg</u>		<u>295,80mg</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: 09/09 a 13/09/2019 (30ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Café da Manhã		<u>Frutas Picadas</u> <u>(Melão e Laranja)</u>		<u>Aipim Assado</u> <u>Suco de Limão</u> <u>Banana</u>		<u>Pão com Mel</u> <u>Suco de Limão</u> <u>Maçã</u>		<u>Banana picada com</u> <u>canela</u>		<u>Melão</u>
	¼ P	Melão ½ fatia (45g)=12,5mg	½ P	Aipim cozido 1 pedaços médios (100g) = 25mg	1 P	Pão trazido de casa =50mg	½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg	½ P	Melão 1 fatia (90g)=25mg
	½ P	Laranja 1/2 unidade (45g) =25mg	PL	Limão (Livre)	PL	Mel (Livre)	-	Canela em Pó		
			½ P	Banana Branca 1 unidade (40g) =25 mg	PL	Limão (Livre)				
Almoço		<u>Arroz Integral com</u> <u>Açafrão</u> <u>Salada de Repolho</u> <u>Verde</u> <u>Salada de Cenoura</u> <u>Cozida</u>		<u>Arroz Integral com Salsa</u> <u>Abóbora Refogada</u> <u>Salada de Alface com To-</u> <u>mate</u>		<u>Arroz com Açafrão</u> <u>Salada de Brócolis</u> <u>Salada de Pepino</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Purê de Abóbora Cozi-</u> <u>da</u> <u>Couve Refogada</u>		<u>Arroz Colorido</u> <u>Salada de Repolho Verde</u>
	1 P	Arroz Integral 3CS (60g) = 50 mg	½ P	Arroz 1 ½ CS (30g) = 25mg	1 P	Arroz 3CS (60g) = 50 mg	1 P	Arroz 3CS (60g) = 50 mg	½ P	Arroz 1 ½ CS (30g) = 25mg
	PL	Açafrão (Livre)	PL	Salsa (Livre)	PL	Açafrão (Livre)	½ P	Abóbora 1 CSch (36g)=25mg	1/6P	Brócolis ½ CSch (5gr)=8,3mg
	PL	Repolho Verde (Livre)	½ P	Abóbora Cozida 1CSch (36 g) =25mg	½ P	Brócolis 1 ½ CSch (15gr)=25mg	PL	Couve Manteiga (Livre)	1/8P	Cenoura Cozida ½ C sopa (12,5g) =6,25mg
	¼ P	Cenoura 1C sopa (25g) =12,5mg	PL	Alface (Livre)	1/4P	Pepino 2CSch (36 g) =12,5mg			PL	Repolho Verde (Livre)
			¼ P	Tomate ¼ unidade (25g) = 12,5mg						

Nutricionistas

Serviço de Alimentação

Lanche da tarde		<u>Banana picada com canela</u>		<u>Salada de Frutas (Banana, Maçã e Laranja)</u>		<u>Duo de Frutas (Banana e Laranja)</u>		<u>Pão com Banana Amassada Suco de Laranja</u>		<u>Frutas Picadas (Melão e Laranja)</u>
	½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	1 P	Pão trazido de casa = 50mg	¼ P	Melão ½ fatia (45g) = 12,5mg
	-	Canela em Pó	¼ P	Maçã (97,5g) = 12,5mg	½ P	Laranja 1/2 unidade (45g) = 25mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	½ P	Laranja 1/2 unidade (45g) = 25mg
			½ P	Laranja 1/2 unidade (45g) = 25mg			1P	Laranja 1 unidade (90g) = 50mg		
Jantar		<u>Sopa de Legumes (Batata Inglesa, Arroz Cenoura, Couve, Abóbora)</u>		<u>Purê de Aipim Salada de Brócolis com Cenoura Cozida</u>		<u>Sopa de Legumes (Batata Inglesa, Arroz, Cenoura, Vagem)</u>		<u>Arroz Integral ao Molho Vermelho Salada de Cenoura Cozida</u>		<u>Purê de Batata Inglesa Salada de Vagem</u>
	½ P	Cenoura 2C sopa (50g) = 25mg	1P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50mg	½ P	Cenoura 2C sopa (50g) = 25mg	1P	Arroz 3CS (60g) = 50 mg	1P	Batata Inglesa ½ Unidade Média (70g) = 50mg
	1 P	Batata Inglesa ½ Unidade Média (70g) = 50mg	½ P	Brócolis 1 ½ CSch (15gr) = 25mg	1 P	Batata Inglesa ½ Unidade Média (70g) = 50mg	½	Cenoura Cozida 2C sopa (50g) = 25mg	½ P	Vagem 2 CSch (40g) = 25mg
	PL	Couve Manteiga (Livre) Repolho (Livre)	½ P	Cenoura Cozida 2C sopa (50g) = 25mg	1/4 P	Vagem cozida 1 CSch (20g) = 12,5mg				
	½ P	Arroz integral 1 1/2 CS (30g) = 25mg			½ P	Arroz integral 1 1/2 CS (30g) = 25mg				
	½ P	Abóbora Cozida 1CSch (36 g) = 25mg								
Total de Fenilalanina		<u>250,00mg</u>		<u>262,00mg</u>		<u>303,67mg</u>		<u>287,00mg</u>		<u>177,05mg</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: 16/09 à 20/09/2019 (31ª 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>Maçã</u>		<u>Pão com Melado</u> <u>Suco de Limão</u>		<u>Banana</u>		<u>Pão com Mel</u> <u>Suco de Laranja</u>		<u>Biscoito</u> <u>Suco de Limão</u> <u>Maçã</u>
	1P	Biscoito trazido de casa = 50mg	1 P	Pão trazido de casa = 50mg	½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg	1 P	Pão trazido de casa = 50mg	1P	Biscoito trazido de casa = 50mg
	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	PL	Melado (Livre)			PL	Mel (Livre)	PL	Limão (Livre)
	1/3P	Maçã 1 unidade (130g) = 17mg	PL	Limão (Livre)			½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	1/3P	Maçã 1 unidade (130g) = 17mg
Almoço		<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Cenoura</u> <u>Cozida</u> <u>Salada de Pepino</u>		<u>Arroz Integral com Salsinha</u> <u>Salada de alface com agrião</u> <u>Salada de Tomate</u>		<u>Arroz com Açafrão</u> <u>Salada de Couve-flor com Brócolis</u>		<u>Purê de Batata Inglesa</u> <u>Vagem Refogada</u> <u>Salada de Pepino</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Cenoura Refogada</u> <u>Salada de Beterraba Cozida</u>
	1P	Arroz 3CS (60g) = 50 mg	½ P	Arroz 1 ½ CS (30g) = 25mg	½ P	Arroz 3CS (60g) = 50 mg	1 P	Batata Inglesa ½ Unidade Média (70g) = 50mg	1 P	Arroz 3CS (60g) = 50 mg
	½ P	Cenoura Cozida 2C sopa (50g) = 25mg	PL	Açafrão (Livre)	½ P	Brócolis 1 ½ CSch (15gr) = 25mg	½ P	Vagem 2 CSch (40g) = 25mg	¼ P	Cenoura 1C sopa (25g) = 12,5mg
	¼ P	Pepino 2CSch (36 g) = 12,5mg	PL	Alface e Agrião (Livre)	½ P	Couve-flor ½ ramo médio (30g) = 25mg	¼ P	Pepino 2CSch (36 g) = 12,5mg	¼ P	Beterraba Cozida 2CSch (20 g) = 12,5mg

Lanche da tarde		<u>Banana picada com canela</u>		<u>Sagu com suco de uva Laranja</u>		<u>Salada de Frutas (Banana, Melão e Laranja)</u>		<u>Duo de Frutas (Banana e Abacate)</u>		<u>Frutas Picadas (Banana e Laranja)</u>
	½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg	1 P	Sagu 3 CS (90g) = 50mg -Suco de uva -Açúcar	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12,5 mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg
	-	Canela em Pó	1P	Laranja 1 unidade (90g) = 50mg	¼ P	Melão ½ fatia (45g) = 12,5mg	½ P	Abacate 1 CSch (45g) = 25mg	½ P	Laranja 1/2 unidade (45g) = 25mg
					½ P	Laranja 1/2 unidade (45g) = 25mg				
Jantar		<u>Purê de aipim ao molho vermelho</u> <u>Salada de Repolho verde e roxo</u>		<u>Sopa de Legumes (Batata Inglesa, Arroz Cenoura, Vagem)</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Cenoura Cozida</u>		<u>Purê de Aipim</u> <u>Salada de Brócolis com Cenoura Cozida</u>		<u>Purê de Aipim</u> <u>Espinafre Refogado</u> <u>Picado</u> <u>Salada de Repolho com Cenoura</u>
	1P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50mg	½ P	Cenoura 2C sopa (50g) = 25mg	½ P	Arroz 1 ½ CS (30g) = 25 mg	1P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg	1P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50 mg
	PL	Repolho Verde e Repolho Roxo (Livre)	1 P	Batata Inglesa ½ Unidade Média (70g) = 50mg	½ P	Cenoura Cozida 2C sopa (50g) = 25mg	½ P	Brócolis 1 ½ CSch (15gr) = 25mg	PL	Espinafre (Livre)
			1/4 P	Vagem cozida 1 CSch (20g) = 12,5mg			¼ P	Cenoura 1C sopa (25g) = 12,5mg	PL	Repolho (Livre)
			½ P	Arroz integral 1 1/2 CS (30g) = 25mg					¼ P	Cenoura 1C sopa (25g) = 12,5mg
Total de Fenilalanina		<u>254,50mg</u>		<u>300,00mg</u>		<u>224,50mg</u>		<u>287,50mg</u>		<u>241,50mg</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!