

CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO CEI INTEGRAL – FENILCETONÚRIA (ESPECÍFICO CEI MARILENE DOS PASSOS)

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	
Lanche da tarde		<u>Bolo de Cenoura</u> <u>Suco de Laranja</u>		<u>Salada de Frutas</u> <u>(Banana, Melão e Laranja)</u>		<u>Banana Picada com Canela</u>		<u>Sagu com suco de uva</u> <u>Laranja</u>		<u>Frutas Picadas (Banana e Maçã)</u>
	PL	Bolo Simples 1 fatia	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg	1 P	Sagu 3 CS (90g) = 50mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12,5 mg
	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	¼ P	Melão ½ fatia (45g) = 12,5mg	PL	Canela em Pó	1P	-Suco de uva -Açúcar	¼ P	Maçã (97,5g) = 12,5mg
			½ P	Laranja 1/2 unidade (45g) = 25mg				Laranja 1 unidade (90g) = 50mg		
Jantar		<u>Purê de Aipim</u> <u>Legumes refogados</u> <u>(Cenoura e Chuchu)</u> <u>Salada de Repolho Verde</u>		<u>Arroz com Açafrão</u> <u>Couve Refogada</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Cenoura com Chuchu</u>		<u>Purê de Aipim ao Molho Vermelho</u> <u>Espinafre Refogado</u> <u>Picadinho</u> <u>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		70,80mg		99,50mg		95,80mg		162,50mg		150,00mg

* 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!

Serviço de Alimentação
e
Nutrição Escolar

Nutricionistas

CENTRO DE EDUCAÇÃO INFANTIL - JOINVILLE/SC
CARDÁPIO CEI INTEGRAL – FENILCETONÚRIA (ESPECÍFICO CEI MARILENE DOS PASSOS)

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

Referente ao período: 02/09 a 06/09/2019 (29ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Lanche da Tarde		<u>Maçã assada com canela</u>		<u>Frutas Picadas (Banana e Maçã)</u>		<u>Salada de Frutas (Banana, Maçã e Laranja)</u>		<u>Frutas Picadas (Banana e Laranja)</u>		<u>Banana Picada com Canela</u>
	1/3P	Maçã 1 unidade (130g) = 16,67mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12,5 mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg
	PL	Canela (Livre)	¼ P	Maçã (97,5g) = 12,5mg	¼ P	Maçã (97,5g) = 12,5mg	½ P	Laranja 1/2 unidade (45g) = 25mg	PL	Canela em Pó
					½ P	Laranja 1/2 unidade (45g) = 25mg				
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	1 P	Arroz 3CS (60g) = 50 mg	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	PL	Tempero Verde (Livre) Repolho Roxo (Livre)	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	1/6P	Cenoura Crua 1C sopa (12g) = 8,3mg	¼ P	Cenoura Cozida 1C sopa (25g) = 12,5mg	¼ P	Cenoura Cozida 1C sopa (25g) = 12,5mg		
	PL	Repolho Verde (Livre)	1/4P	Pepino 2CSch (36 g) = 12,5mg						
Total de Fenilalanina		<u>95,67mg</u>		<u>95,80mg</u>		<u>137,00mg</u>		<u>112,00mg</u>		<u>112,50mg</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 (ESPECÍFICO CEI MARILENE DOS PASSOS)

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	
Lanche da tarde		Banana picada com canela		Salada de Frutas (Banana, Maçã e Laranja)		Duo de Frutas (Banana e Laranja)		Maçã		Frutas Picadas (Melão e Laranja)
	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	1/3P	Maçã 1 unidade (130g) = 16,5mg	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			½ P	Laranja 1/2 unidade (45g) = 25mg
			½ P	Laranja 1/2 unidade (45g) = 25mg						
Jantar		Sopa de Legumes (Batata Inglesa, Arroz, Cenoura, Couve, Abóbora)		Purê de Aipim Salada de Brócolis com Cenoura Cozida		Sopa de Legumes (Batata Inglesa, Cenoura, Vagem)		Arroz Integral ao Molho Vermelho Salada de Cenoura Cozida		Purê de Batata Inglesa Salada de Vagem
	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		150,00mg		149,50mg		149,50mg		91,50mg		112,50mg

* 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 (ESPECÍFICO CEI MARILENE DOS PASSOS)

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	
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>Bolo de Cenoura Suco de 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	PL	Bolo Simples 1 fatia
	-	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) para suco = 25mg (Comemoração dos aniversariantes do mês)
					½ P	Laranja 1/2 unidade (45g) = 25mg				
Jantar		<u>Purê de aipim ao molho vermelho Salada de Repolho verde e roxo</u>		<u>Sopa de Legumes (Batata Inglesa, Cenoura, Vagem)</u>		<u>Arroz Integral Salada de Cenoura Cozida</u>		<u>Purê de Aipim Salada de Brócolis com Cenoura Cozida</u>		<u>Purê de Aipim Espinafre Refogado Picado 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		75,00mg		162,50mg		99,50mg		125,00mg		87,50mg

* 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!