

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: 21/10 a 25/10/2019 (36ª 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 Mel</u> <u>Suco de Limão</u>		<u>Banana Picada com Canela</u>		<u>Maçã</u>		<u>Biscoito</u> <u>Suco de Laranja</u> <u>Banana</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	1P	Biscoito trazido de casa = 50mg
	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	PL	Mel(Livre)		Canela em Pó			½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg
	1/3 P	Maçã 1 unidade (130g) = 16,5mg	PL	Limão (Livre)	PL				½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg
Almoço		<u>Batata Doce Cozida</u> <u>Purê de Abóbora</u> <u>Salada de Repolho</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Vagem Cozida</u> <u>Salada de Alface com Rúcula</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Batata Inglesa Dourada</u> <u>Salada de Beterraba Cozida</u>		<u>Arroz Integral com Salsa</u> <u>Batata doce cozida</u> <u>Salada de Brócolis com Couve-flor cozida</u>		<u>Arroz Integral com Açafrão</u> <u>Vagem Refogada</u> <u>Salada de Tomate</u>
	½ P	Batata Doce ½ unidade pequena (88,75g)= 25mg	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
	½ P	Abóbora Cozida 1CSch (36 g)=25mg	½ P	Vagem 2 CSch (40g) =25mg	½ P	Batata Inglesa porção de 35gr = 25mg	PL	Salsa (Live)	PL	Açafrão (Livre)
	PL				¼ P	Beterraba 2CSch (20 g) =12,5mg	½ P	Brócolis 1 ½ CSch (15gr) 25mg	½ P	Vagem 2 CSch (40g) =25mg
	PL	Repolho Verde (Livre)	PL	Alface e Rúcula (Livre)			½ P	Couve flor ½ rama (30gr)=25mg	½ P	Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg

Lanche da tarde		<u>Duo de Frutas (Banana e Laranja)</u>		<u>Sagu com suco de uva Laranja</u>		<u>Salada de Frutas (Banana, Melão e Laranja)</u>		<u>Pão com Mel Suco de Laranja</u>		<u>Frutas Picadas (Banana e Maçã)</u>
	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12,5 mg	1 P	Sagu 3 CS (90g) = 50mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12 mg	1 P	Pão trazido de casa = 50mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) = 12,5 mg
	½ P	Laranja ½ unidade (45g) = 25mg	1 P	-Suco de uva -Açúcar	¼ P	Melão ½ fatia (45g) = 12,5mg	PL	Mel (Livre)	¼ P	Maçã (97,5g) = 12,5mg
				Laranja 1 unidade (90g) = 50mg	½ P	Laranja 1/2 unidade (45g) = 25mg	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg		
Jantar		<u>Purê de Aipim Salada de Tomate Salada de Beterraba Cozida</u>		<u>Arroz com Açafrão Couve Refogada</u>		<u>Arroz com Salsinha Salada de Cenoura</u>		<u>Purê de Aipim ao Molho Vermelho Espinafre Refogado Picadinho</u>		<u>Arroz Integral Batata Inglesa Dourada Salada de Pepino Salada de Cenoura Cozida</u>
	½ P	Aipim cozido 1 pedaço médio (100g) = 25 mg	1 P	Arroz 3CS (60g) = 50 mg	1P	Arroz 3CS (60g) = 50 mg	1 P	Aipim cozido 2 pedaço médio (200g) = 50 mg	½ P	Arroz 1 ½ CS (30g) = 25 mg
	½ P	Tomate ½ unidade pequena (50gr) = 25mg	PL	Açafrão (Livre)	PL	Salsa (Livre)	PL	Espinafre (Livre)	1 P	Batata Inglesa ½ Unidade Média (70g) = 50mg
	¼ P	Beterraba 2CSch (20 g) = 12,5mg	PL	Couve (Livre)	¼ P	Cenoura Cozida 1C sopa (25g) = 12,5mg			1/8P	Pepino 1 Csch (18g) = 6,25mg
									¼ P	Cenoura 1CSch (20gr) = 12,5mg
Total de Fenilalanina		<u>241,50mg</u>		<u>250,00mg</u>		<u>199,50mg</u>		<u>241,50mg</u>		<u>293,75mg</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: 28/10 a 01/11/2019 (37ª 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>Pão com Melado</u> <u>Suco de Limão</u>		<u>Maçã</u>		<u>Sagu com suco de uva</u> <u>Laranja</u>
			1P	Biscoito trazido de casa = 50mg	1 P	Pão trazido de casa = 50mg	1/3 P	Maçã 1 unidade (130g) = 16,5mg	1 P	Sagu 3 CS (90g) = 50mg
			½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	PL	Melado(Livre)				-Suco de uva -Açúcar
					PL	Limão (Livre)			½ P	Laranja ½ unidade (45g) = 25mg
Almoço				<u>Arroz com Salsinha</u> <u>Salada de Couve-Flor</u> <u>Cozida</u> <u>Salada de Cenoura</u> <u>Cozida</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Couve-Flor</u> <u>Couve Refogada</u>		<u>Purê de de Batata Doce</u> <u>Salada de Cenoura</u> <u>Salada de Beterraba</u> <u>Ralada</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Vagem Refogada</u> <u>Salada de Brócolis</u> <u>Cozida</u>
			1P	Arroz 3CS (60g) = 50mg	½ P	Arroz 1 ½ CS (30g) = 25 mg	½ P	Batata Doce ½ unidade pequena (88,75g)= 25mg	½ P	Arroz 1 ½ CS (30g) = 25 mg
			PL	Salsa (Livre)	½ P	Couve flor ½ rama (30gr)=25mg	1/6 P	Cenoura Crua 1C sopa (12g) =8,3mg	¼ P	Vagem cozida 1 CSch (20g) = 12,5mg
			½ P	Couve-flor ½ ramo (30g)=25mg	PL	Couve (Livre)	1/4P	Beterraba 2CSch (20 g) =12,5mg	½ P	Brócolis 1 ½ CSch (15gr) 25mg
			¼ P	Cenoura 1CSch (20gr) = 12,5mg						

Lanche da Tarde			<u>Pão com Doce de Banana (Pronto) Suco de Limão</u>		<u>Salada de Frutas (Banana, Maça e Laranja)</u>		<u>Pão com Mel Suco de Limão</u>		<u>Frutas Picadas (Banana e Laranja)</u>
		1 P	Pão trazido de casa =50mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12,5 mg	1 P	Pão trazido de casa =50mg	¼ P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg
		PL	Doce de Banana (Livre)	¼ P	Maça (97,5g) = 12,5mg	PL	Mel (Livre)	½ P	Laranja 1/2 unidade (45g) =25mg
		PL	Limão (Livre)	½ P	Laranja 1/2 unidade (45g) =25mg	PL	Limão (Livre)		
Jantar			<u>Arroz Integral com Cenoura Salada de Repolho Verde e Roxo</u>		<u>Purê de Aipim Salada de Beterraba Cozida Salada de Pepino</u>		<u>Sopa de Legumes (Batata Inglesa, Arroz, Cenoura, Couve, Abóbora)</u>		<u>Arroz Integral Salada de Beterraba Cozida</u>
		½ P	Arroz integral 1 1/2 CS (30g)=25mg	1P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50mg	½ P	Cenoura 2C sopa (50g) =25mg	1½P	Batata Inglesa porção de 105g= 75mg
		½ P	Cenoura 2C sopa (50g) =25mg	¼ P	Beterraba Cozida 2CSch (20 g) =12,5mg	1 P	Batata Inglesa ½ Unidade Média (70g) =50mg	¼ P	Beterraba Cozida 2CSch (20 g) =12,5mg
		PL	Repolho Verde e Roxo (Livre)	¼ P	Pepino 2CSch (36 g) =12,5mg	PL	Couve Manteiga (Livre) Repolho (Livre)		
						½ P	Arroz integral 1 1/2 CS (30g)=25mg		
						½ P	Abóbora Cozida 1CSch (36 g) =25mg		
Total de Fenilalanina			<u>262,50mg</u>		<u>225,00mg</u>		<u>237,33mg</u>		<u>262,00mg</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: 04/11 a 08/11/2019 (38ª Semana)

REFEIÇÃO	DIAS DA SEMANA									
	Segunda-feira		Terça-feira		Quarta-feira		Quinta-feira		Sexta-feira	
Café da Manhã		<u>Duo de Frutas (Maçã e Laranja)</u>		<u>Sagu com suco de uva Laranja</u>		<u>Banana picada com canela</u>		<u>Pão com Mel Suco de Limão</u>		<u>Maçã</u>
	¼ P	Maçã (97,5g) = 12,5mg	1 P	Sagu 3 CS (90g) = 50mg	½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg	1 P	Pão trazido de casa =50mg	1/3P	Maçã 1 unidade (130g) = 17mg
	½ P	Laranja 1/2 unidade (45g) =25mg	½ P	-Suco de uva -Açúcar Laranja ½ unidade (45g) =25mg	-	Canela em Pó	PL	Mel (Livre)		
							PL	Limão (Livre)		
Almoço		<u>Arroz Integral Batata Inglesa Dourada Salada de Cenoura Cozida Salada de Beterraba Ralada</u>		<u>Arroz Integral com Salsa Abóbora Refogada Salada de Alface com Rúcula</u>		<u>Arroz Integral Espinafre Refogado Salada de Brócolis</u>		<u>Arroz Integral com Açafrão Salada de Couve-flor Cozida</u>		<u>Arroz Colorido Salada de Repolho Verde</u>
			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
	1 P	Arroz 3CS (60g) = 50 mg	PL	Salsa (Livre)	PL	Espinafre (Livre)	PL	Açafrão (Livre)	1/6P	Brócolis ½ CSch (5gr)=8,3mg
	1 P	Batata Inglesa ½ unidade (70g)=50mg	½ P	Abóbora Cozida 1CSch (36 g)=25mg	½ P	Brócolis 1 ½ CSch (15gr)=25mg	½ P	Couve flor ½ rama (30gr)=25mg	1/8P	Cenoura Cozida ½ C sopa (12,5g)=6,25mg
	1/8P	Cenoura Cozida ½ C sopa (12,5g)=6,25mg	PL	Alface e Rúcula (Livre)					PL	Repolho Verde (Livre)
	1/4P	Beterraba Cozida 2CSch (20 g)=12,5mg								

Serviço de Alimentação

Nutricionistas

Lanche da tarde	<u>Melão</u>	<u>Pão com Mel</u> <u>Suco de Limão</u>	<u>Salada de Frutas</u> <u>(Banana, Maçã e Laranja)</u>	<u>Duo de Frutas (Maçã e Laranja)</u>	<u>Pão com Baanana Amassada</u> <u>Suco de Limão</u>
1/2 P	Melão 1 fatia (90g)=25mg	1 P Pão trazido de casa =50mg PL Mel (Livre) PL Limão (Livre)	1/4 P Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg 1/4 P Maçã (97,5g) = 12,5mg 1/2 P Laranja 1/2 unidade (45g) =25mg	1/4 P Maçã (97,5g) = 12,5mg 1/2 P Laranja 1/2 unidade (45g) =25mg	1 P Pão trazido de casa =50mg 1/4 P Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg PL Limão (Livre)
Jantar	<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Repolho com Tomate</u>	<u>Sopa de Legumes (Batata Inglesa, Arroz, Cenoura, Vagem)</u>	<u>Purê de aipim ao molho vermelho</u> <u>Salada de Tomate</u>	<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Vagem</u>	<u>Aipim ao Molho Vermelho</u> <u>Salada de Cenoura Cozida</u>
1/2 P	Arroz 1 1/2 CS (30g) = 25 mg	1/2 P Cenoura 2C sopa (50g) =25mg	1P Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50mg	1/2 P Arroz 1 1/2 CS (30g) = 25 mg	1 P Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50mg
PL	Repolho Verde (Livre)	1 P Batata Inglesa 1/2 Unidade Média (70g) =50mg	1/4 P Tomate 1/3 und. pequena (34g) = 17mg	1/2 P Vagem 2 CSch (40g) =25mg	1/8P Cenoura Cozida 1/2 C sopa (12,5g) =6,25mg
1/3 P	Tomate 1/3 und. pequena (34g) = 17mg	1/4 P Vagem cozida 1 CSch (20g) = 12,5mg 1/2 P Arroz integral 1 1/2 CS (30g)=25mg			
Total de Fenilalanina	<u>229,50mg</u>	<u>287,50mg</u>	<u>216,50mg</u>	<u>212,50mg</u>	<u>174,80mg</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: 11/11 a 15/11/2019 (39ª 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 Mel</u> <u>Suco de Limão</u>		<u>Banana picada com</u> <u>canela</u>		<u>Duo de Frutas (Melão e</u> <u>Laranja)</u>		
	1P	Biscoito trazido de casa = 50mg	1 P	Pão trazido de casa =50mg	½ P	Banana Branca 1 unidades média (40g) = 25mg	¼ P	Melão 1 fatia (45g)=12,5mg		
	½ P	Laranja (1/2 unidade) para suco = 25mg	PL	Mel (Livre)	-	Canela em Pó	½ P	Laranja 1/2 unidade (45g) =25mg		
	1/3P	Maçã 1 unidade (130g) =16,67mg	PL	Limão (Livre)						
Almoço		<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Cenoura Cozida</u> <u>Salada de Tomate</u>		<u>Arroz Integral com Salsa</u> <u>Abóbora Refogada</u> <u>Salada de Alface e Tomate</u>		<u>Arroz Integral</u> <u>Salada de Couve-flor</u> <u>Salada de Alface com Rúcula</u>		<u>Aipim ao Forno ao Molho Vermelho</u> <u>Salada de Repolho Verde</u> <u>Salada de Brócolis Cozida</u>		
	½ P	Arroz 1 ½ CS (30g) = 25mg	½ P	Arroz 1 ½ CS (30g) = 25mg	1 P	Arroz 3CS (60g) = 50 mg	1 P	Aipim cozido 2 pedaços médios (200g) = 50mg		
	1/8 P	Cenoura Cozida ½ C sopa (12,5g) =6,25mg	PL	Salsa (Livre)	½ P	Couve flor ½ rama (30gr)=25mg	PL	Repolho Verde (Livre)		
	¼ P	Tomate ¼ unidade (25g) = 12,5mg	½ P	Abóbora Cozida 1CSch (36 g) =25mg	PL	Alface e Rúcula (Livre)	½ P	Brócolis 1 ½ CSch (15gr)=25mg		
			PL	Alface (Livre)						
			¼ P	Tomate ¼ unidade (25g) = 12,5mg						

Lanche da tarde	1/2 P	<u>Melão</u> Melão 1 fatia (90g)=25mg	1/4 P	<u>Salada de Frutas (Banana, Maça e Laranja)</u> Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg	1 P	<u>Sagu com suco de uva Laranja</u> Sagu 3 CS (90g) = 50mg -Suco de uva -Açúcar	1 P	<u>Pão com Banana Amassada Suco de Limão</u> Pão trazido de casa =50mg
			1/4 P	Maça (97,5g) = 12,5mg			1/4 P	Banana Branca 1/2 unidade (20g) =12 mg
			1/2 P	Laranja 1/2 unidade (45g) =25mg	1P	Laranja 1 unidade (90g) =50mg	PL	Limão (Livre)
Jantar	1/2 P	<u>Arroz Integral Salada de Beterraba</u> Arroz 1 1/2 CS (30g) = 25 mg	1/2 P	<u>Arroz Integral Espinafre refogado Vagem Cozida</u> Arroz 1 1/2 CS (30g) = 25 mg	1/2 P	<u>Arroz integral Salada de Repolho verde e Cenoura</u> Arroz 1 1/2 CS (30g) = 25 mg	1/2 P	<u>Sopa de Legumes (Batata Inglesa, Arroz, Cenoura, Vagem)</u> Cenoura 2C sopa (50g) =25mg
	1/4 P	Beterraba Cozida 2CSch (20 g) =12,5mg	PL	Espinafre (Livre)	PL	Repolho Verde e Repolho Roxo (Livre)	1 P	Batata Inglesa 1/2 Unidade Média (70g) =50mg
			1/4 P	Vagem cozida 1 CSch (20g) = 12,5mg	1/6 P	Cenoura 1 CSch (12g) = 8,3 mg	1/4 P	Vagem cozida 1 CSch (20g) = 12,5mg
							1/2 P	Arroz integral 1 1/2 CS (30g)=25mg
Total de Fenilalanina		197,92mg		199,50mg		233,30mg		287,00mg

* 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!