



Cardápio de Abril



越前市公立認定こども園・保育園 Nintai Kodomo En-Creche Pública de

D / S	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde		Nutrição
		Produz energia	Fortalece os ossos, músculos e sangue	Recupera o organismo		Manhã		
1 / 月	«Arroz c/grãos integrais» cozido de batata c/ carne de porco salada de pepino e milho kinako	okashi/arroz · arroz integral/ grãos integrais/batata/óleo/ açúcar/azeite	leite/carne suína/kinako/ leite solúvel	cebola/cenoura/vagem/ pepino/milho/repolho/ moyashi	leite em pó okashi (sembei, biscoitinhos)			Energia 532 kcal carboidrato 91.6 g proteína 22.4 g gordura 10.4 g sal 1.1 g
2 / 火	«Arroz c/grãos integrais» cozido à moda chinesa sopa c/espinafre furikake	okashi/arroz · arroz integral/ grãos integrais/óleo/óleo de gergelim	iogurte/carne suína/bacon leite solúvel	tinguensai/cebola/shiitake / nira/cenoura/broto de bambu/ espinafre/moyashi/milho	leite em pó okashi			Energia 484 kcal carboidrato 75.4 g proteína 22.3 g gordura 11.4 g sal 1.2 g
3 / 水	«Arroz c/grãos integrais» peixe frito missoshiru c/komatsuna queijo	okashi/arroz · arroz integral/ grãos integrais/farinha de trigo/ óleo/gergelim	leite/peixe merluza/ovo/ misso/queijo/combu salgado	cenoura/salsinha/repolho/ cebola/komatsuna	chá oniguri com combu (arroz/combu salgado/gergelim)			Energia 539 kcal carboidrato 89.7 g proteína 22.9 g gordura 11.0 g sal 2.0 g
4 / 木	«Arroz c/grãos integrais» batata cozida à moda german salada de repolho pêssego em conserva	okashi/arroz · arroz integral/ grãos integrais/batata/óleo	leite/salsicha/queijo/ wakame/calpis/ágar	cebola/cenoura/repolho/ pepino/manjeriçao(basil)/ pêssego(lata)	gelatina de calpis (calpis/ágar)			Energia 343 kcal carboidrato 66.6 g proteína 7.6 g gordura 7.3 g sal 1.0 g
5 / 金	«Arroz c/grãos integrais» sopa c/bolinho de carne vagem c/gergelim tomate	okashi/arroz · arroz integral/ grãos integrais/farinha de rosca(panko)/harusame/batata/ gergelim/açúcar	leite/carne de frango moi da/ ovo/leite solúvel/peixinho seco	cebola/komatsuna/moyash i/ cenoura/repolho/vagem/ tomate	leite em pó okashi peixinho seco			Energia 512 kcal carboidrato 89.4 g proteína 23.0 g gordura 8.9 g sal 1.5 g
★ 6 / 土	arroz misto missoshiru	okashi/arroz	misso/wakame	batata/cenoura/cebola/ cebolinha/shimeji/suco de frutas				Energia 277 kcal carboidrato 36.4 g proteína 11.1 g gordura 11.1 g sal 0.9 g
8 / 月	«Arroz c/grãos integrais» peixe assado salada c/espaguete missoshiru c/cebola	okashi/arroz · arroz integral/ grãos integrais/espaguete/azeite	leite/peixe/presunto/waka me/misso/leite solúvel	manjeriçã o/cenoura/pepino milho/cebola/cebolinha	leite em pó okashi			Energia 533 kcal carboidrato 82.3 g proteína 27.0 g gordura 11.8 g sal 2.3 g
9 / 火	«Arroz c/grãos integrais» tikuwa frito salada c/bifun morango	okashi/arroz · arroz integral/ grãos integrais/farinha de trigo/ óleo/bifun/azeite	leite/tikuwa/ovo/aonori/ leite solúvel/peixinho seco	pepino/cenoura/repolho/ morango	leite em pó okashi peixinho seco			Energia 521 kcal carboidrato 87.8 g proteína 21.0 g gordura 10.1 g sal 2.2 g
10 / 水	«Arroz c/grãos integrais» carne ao molho de tomate salada colorida tangerina em conserva	okashi/arroz · arroz integral/ grãos integrais/batata/óleo de soja/azeite/açúcar/pãozinho	leite/carne bovina/presunto/ leite solúvel	cenoura/cebola/ervilha/m açã repolho/komatsuna/milho tangerina(em conserva)	leite em pó pão c/geleia de blueberry (pão/geleia de blueberry)			Energia 655 kcal carboidrato 107.3 g proteína 26.0 g gordura 17.0 g sal 2.5 g
11 / 木	«Arroz c/grãos integrais» cozido de frango c/legumes e salsicha legumes c/maionese tomate	okashi/arroz · arroz integral/ grãos integrais/batata/ maionese/gergelim	leite/frango/salsicha	cenoura/cebola/repolho/ brócolis/aspargos/tomate/ yukari(furikake)	chá oniguri (arroz/yukari/gergelim)			Energia 575 kcal carboidrato 99.2 g proteína 18.1 g gordura 14.7 g sal 0.8 g
12 / 金	«Arroz c/grãos integrais» cozido de legumes legumes salpicado c/okaka kinako	okashi/arroz · arroz integral/ grãos integrais/batata/açúcar	leite/toufu frito/frango/ katsuobushi/kinako/yakult	cenoura/vagem/komatsun a/ repolho/shimeji	yakult (2~5anos) leite (0, 1 ano) okashi			Energia 529 kcal carboidrato 87.5 g proteína 24.0 g gordura 11.1 g sal 0.9 g
★ 13 / 土	sanduíche leite	okashi/pão de forma/maionese	leite/presunto/ovo	pepino/alface/suco de frutas				Energia 277 kcal carboidrato 36.4 g proteína 11.1 g gordura 11.1 g sal 0.9 g
15 / 月	«Arroz c/grãos integrais» peixe ao molho aurora brócolis cozido missoshiru c/legumes	okashi/arroz · arroz integral/ grãos integrais/farinha de trigo/manteiga/ó leo/maionese/ fu(torradinha)	leite/peixe merluza/toufu frito/misso/leite solúvel/ combu	brócolis/nabo/acelga/ cebolinha	leite em pó okashi combu			Energia 555 kcal carboidrato 81.0 g proteína 26.8 g gordura 15.8 g sal 2.0 g
16 / 火	«Arroz c/grãos integrais» legumes com creme branco salada tricolor abacaxi	okashi/arroz · arroz integral/ grãos integrais/batata/farinha de trigo/óleo/açúcar/óleo de gergelim/gergelim/farinha p/hotcake	leite/frango/leite solú vel/ovo	cebola/cenoura/repolho/ shimeji/milho em conserva/ komatsuna/moyashi/ abacaxi em conserva	leite em pó hotcake (far. p/hotcake/ovo/leite/óleo)			Energia 580 kcal carboidrato 102.8 g proteína 24.0 g gordura 10.8 g sal 1.5 g

※Atenção

- 1 Neste cardápio está descrito o valor nutricional (do lado direito) para as crianças acima de 3 anos. Poderá haver mudanças no menu.
- 2 Nessa marca <<Arroz/Pão>> é o menu para os menores de 3 anos. Nessa marca ★ é dia de refeição completa, não precisará trazer o arroz, só o hashi e a caneca.
- 3 Os ingredientes estão descritos nesse cardápio.
- 4 Após a merenda, as crianças farão bochecho para prevenir cáries, os menores que ainda não conseguem fazer, tomarão o chá.
- 5 Considerando o fator segurança e higiene, também podem ser utilizadas frutas em conserva.



D / S	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde	Nutrição
		Produz energia	Fortalece os ossos, músculos e sangue	Recupera o organismo		Manhã	
17 水	arroz com wakame frango frito sopa mista gelatina	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ gergelim/amido/óleo/ gelatina/waffer	leite/wakame/frango/toufu/ leite solúvel	alho/gengibre/cenoura/ cebola/shimeji/repolho	leite em pó waffer	Energia	554 kcal
18 木	Happy menu «Arroz c/grãos integrais» cozido de frango c/toufu salada c/nabo desidratado picadinho tomate	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/açúcar/óleo de gergelim/corn flakes	leite/toufu congelado/frango/ ovo/presunto/iogurte	cenoura/cebola/nira/nabo desidratado cortadinho/ pepino/geleia de morango	leite okashi chá iogurte c/cereais e geleia de moran (iogurte/cereais/geleia de morango)	Energia	496 kcal
19 金	«Arroz c/grãos integrais» hamburger salada c/macarrão tangerina	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ farinha de rosca/óleo/ macarrão/maionese	leite/carne moída mista(suí na, bovina)/ovo/leite solú vel	cebola/repolho/pepino/ cenoura/milho/tangerina	leite em pó okashi leite okashi	Energia	665 kcal
20 土	arroz misto missoshiru	okashi/arroz	misso/wakame/toufu	cenoura/cebola/cebolinha/ shimeji/suco de frutas	leite em pó okashi chá okashi	Energia	277 kcal
22 月	«Arroz c/grãos integrais» cozido de toufu c/carne moída verduras cozidas morango	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ açúcar	leite/toufu frito/carne de frango moída/misso/ yakinori/leite solúvel/ peixinho seco	cenoura/cebola/vagem/ cebolinha/espinafre/repolh o/morango	leite em pó okashi peixinho seco leite okashi	Energia	554 kcal
23 火	«Arroz c/grãos integrais» batata c/carne moída nabo cozido agridoce tomate	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/óleo/gergelim/ açúcar/arroz	leite/carne moída mista (bovina,suína)/peixinho seco/ queijo/aonori	cebola/milho/pimentão/ cenoura/nabo desidratado picadinho/pepino/tomate	chá arroz c/queijo grelhado (arroz/peixinho shirasu/queijo shoyu/óleo) leite okashi	Energia	501 kcal
24 水	«Arroz c/grãos integrais» frango c/broto de bambu cozidos salada de brócolis furikake feito na creche	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/açúcar/azeite/ gergelim	leite/frango/aonori/peixinh o seco/wakame/leite solúvel	broto de bambu/cenoura/ ervilha na vagem/brócolis/ milho/repolho	leite em pó okashi leite okashi	Energia	483 kcal
25 木	«Arroz c/grãos integrais» cozido de carne de porco c/misso sopa tangerina	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ açúcar/óleo de gergelim/ far.p/hotcake	leite/carne suína/misso/ovo/ leite solúvel	repolho/moyashi/cebolinh a cenoura/gengibre/alho/nir a cebola/tangerina/yomogui/ uva passa	leite em pó pãozinho de yomogui (yomogui/far.p/hotcake/leite ovo/uva passa) leite okashi	Energia	512 kcal
26 金	«Arroz c/grãos integrais» legumes da primavera fritos sopa c/toufu tomate	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais /batata/farinha de trigo/ óleo/fu	leite/tikuwa/ovo/toufu/ leite solúvel	cenoura/cebola/aspargos milho/shimeji/cebolinha/ tomate	leite em pó okashi leite okashi	Energia	560 kcal
27 土	arroz misto missoshiru	okashi/arroz	misso/wakame	batata/cenoura/cebola/ cebolinha/shimeji/suco de frutas	leite em pó okashi chá okashi	Energia	277 kcal
30 火	«Arroz c/grãos integrais» frango cozido c/catchup salada c/moyashi queijo	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/macarrão/açúcar/ óleo de gergelim	leite/frango/leite solúvel	cebola/cenoura/repolho/ moyashi/espinafre	leite em pó okashi leite okashi	Energia	590 kcal

認定こども園・保育園ではこんな給食を食べています A refeição nas Instituições Creche e Nintei Kodomo En

Hoje em dia, diz-se que vivemos numa era de saciedade, onde a comida está facilmente disponível em qualquer lugar, a qualquer hora. Quando estamos ocupados com o trabalho e a criação dos filhos tendemos a escolher alimentos que gostamos e que são fáceis de comer, de prepará-los com facilidade e seguir nossa dieta diária.

Por essa razão a merenda escolar é cuidadosamente elaborada, inclui não apenas alimentos que as crianças gostam, mas alimentos que fornecem a base para hábitos alimentares saudáveis.

☆ Sempre combinamos os alimentos que contêm proteínas(carne, peixe, ovos, soja) com os legumes e verduras para uma perfeita nutrição.

☆ Temos muitos pratos cozidos, refogados com os legumes da estação(de preferência da região) no cardápio.

☆ Levando em consideração o fator de segurança, higiene e facilidade de mastigação da criança, fora as frutas, cozinhamos todos os alimentos.

☆ Para evitar uma alimentação desequilibrada para que a criança não tenha preferências e coma de tudo, elaboramos o cardápio com uma grande variedade de legumes.

☆ Esse cardápio é elaborado de acordo com os alimentos da estação e eventos do mês.

