

Cardápio de Julho



Creche Pública-Ninetei Kodomo En de

D / s	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde manhã	Nutrição	
		Produção de energia e calor do corpo	Fortalece, ossos músculos e sangue	Recupera o organismo				
1 / 月	«Arroz c/grãos integrais» hamburger c/legumes de verão sunomono c/harusame tangerina (lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha panko/óleo/harusame/açúcar/azeite/farinha de trigo	leite/carne moída mista/ovo/presunto/leite solúvel peixinho seco/tikuwa	pimentã o/berinjela/cebola/pepino/cenoura/moyashi tangerina/cebolinha	leite em pó Chirimen jako oyaki(bolinho grelhado) (peixinho shirasu • cebolinha • tikuwa) sal, pimenta, óleo, far. trigo, leite solúvel leite okashi(sembei,bolacha)	Energia carboidrato proteína gordura sal	624 kcal 85.1 g 29.5 g 19.8 g 1.9 g	
2 / 火	«Arroz c/grãos integrais» peixe assado salada de batata missoshiru	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/azeite /fu/gelatina	leite/saba assado/atum/wakame/missô	pepino/cenoura/milho/cebola/cebolinha/frutas em conserva tangerina, pêssego, abacaxi	chá ponche de frutas (gelatina colorida • pêssego, tangerina, abacaxi(frutas enlatadas)) leite okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	458 kcal 70.1 g 21.3 g 13.9 g 2.0 g	
3 / 水	«Arroz c/grãos integrais» carne de porco c/repolho e misso sopa c/tomate queijo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/açúcar/óleo	leite/carne suína/missô/toufu/queijo/leite solúvel	repolho/moyashi/quaiabo/cenoura/alho/gengibre/tomate/shimeji	leite em pó okashi leite okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	310 kcal 76 g 21.5 g 10.2 g 2.1 g	
4 / 木	«Arroz c/grãos integrais» batata c/carne salada de repolho tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/óleo/azeite	leite/carne moída mista/presunto/leite solúvel/peixinho seco	cebola/milho/pimentão/berinjela/cenoura/repolho komatsuna/tomate	leite em pó okashi peixinho seco leite okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	565 kcal 91.5 g 23.5 g 14.8 g 1.3 g	
5 / 金	«Arroz c/grãos integrais» frango frito soumen gelatina tanabata	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/amido/óleo/soumen gelado fu/gelatina	iogurte/frango/naruto/leite solúvel	shiitake seco/milho	leite em pó okashi iogurte	Energia carboidrato proteína gordura sal	549 kcal 85.9 g 25.5 g 12.7 g 1.1 g	
6 / 土	arroz misto missoshiru	okashi/arroz	missô/wakame	batata/cenoura/cebola/cebolinha/shimeji/ suco de frutas	suco de frutas okashi chá okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g	
8 / 月	«Arroz c/grãos integrais» legumes de verão ao curry salada french pêssego(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo	leite/carne bovina/leite solúvel	berinjela/cabotia/cebola/tomate/pimentão/milho alho/pepino/repolho/ cenoura/pêssego(lata)	leite em pó okashi leite okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	577 kcal 96.6 g 19.6 g 14.9 g 2.2 g	
9 / 火	«Arroz c/grãos integrais» cozido de legumes à moda chin sopa c/tinguensai furikake(feito na creche)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/óleo de gergelim/gergelim	leite/carne suína/bacon/aonori/peixinho seco/wakame/agar-agar	repolho/cebola/shiitake/n ira/ cenoura/moyashi/shimeji / tinguensai/tomate(lata)/ suco de maçã	chá gelatina de tomate (tomate, suco de maçã, agar-agar) leite okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	345 kcal 56.9 g 15.7 g 7.6 g 1.6 g	
10 / 水	«Arroz c/grãos integrais» peixe frito sopa c/toufu à moda chinesa tangerina(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha de trigo/óleo	leite/merluza/ovo/toufu/ combu salgado	cenoura/salsinha/milho/ cebola/alface/tangerina/ edamame	chá oniguiru c/ervilha e combu salga (arroz • ervilha • combu) leite okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	547 kcal 96.9 g 22.2 g 9.0 g 2.1 g	
11 / 木	«Arroz c/grãos integrais» feijoada salada c/macarrão tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/macarrão/azeite	leite/feijões mistos/salsicha carne suína/bebida láctea yakult	cebola/cenoura/alho/ pepino/milho/tomate	bebida láctea Yakult (2~5 anos) leite (0,1 ano) okashi leite okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	667 kcal ##### g 25.1 g 18.6 g 1.2 g	
12 / 金	«Arroz c/grãos integrais» batata c/carne e hijiki repolho c/peixinho salpicado melão	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/konnyaku/óleo/açúcar/gergelim	iogurte/carne sui na/hijiki/ peixinho seco/leite solú vel/ shirasu seco	cebola/cenoura/vagem/ repolho/komatsuna/melã o	leite em pó okashi peixinho seco iogurte	Energia carboidrato proteína gordura sal	543 kcal 97.7 g 25.4 g 9.0 g 1.6 g	
13 / 土	sanduíche leite	okashi/pão de forma/ maionese	leite/presunto/ovo	pepino/alface/suco de frutas	suco de frutas okashi chá okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g	
16 / 火	«Arroz c/grãos integrais» toufu c/carne moída ao molho salada c/nabo desidratado tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo de gergelim/açúcar/ amido	leite/toufu/carne moída mista frango, sui na/missô/ presunto/leite solúvel/ combu	cebola/cenoura/cebolinha/ alho/gengibre/nabo/ komatsuna/tomate	leite em pó okashi combu leite okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	535 kcal 85.6 g 24.4 g 12.4 g 1.7 g	

※Atenção

- ① Neste cardápio está descrito a nutrição diária (do lado direito) para as crianças de 3 anos acima. Poderá haver mudanças no menu.
- ② Nessa marca <<Arroz>> é o menu para os menores de 3 anos. Nessa estrela ★ é dia de refeição completa, não precisará trazer o arroz, só o hashi e a colher.
- ③ Os ingredientes estão descritos nesse cardápio. A merenda da manhã é somente para os menores de 3 anos.
- ④ Após a merenda, as crianças farão gargarejo para prevenção de cáries, os menores que ainda não conseguem fazer, tomarão o chá.
- ⑤ Considerando o fator segurança e higiene, também usaremos frutas enlatadas.
- ⑥ O fornecimento do leite solúvel na merenda, varia de creche p/creche e da idade das crianças (será oferecido também no horário do almoço p/as crianças maiores).



D / s	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde manhã	Nutrição
		Produção de energia e calor do corpo	Fortalece, ossos músculos e sangue	Recupera o organismo			
★ 17 / 水	hambúrguer de frango empanado sopa colorida abacaxi	okashi/pãozinho/ farinha de trigo/ farinha panko/óleo shu creme	leite/frango/ovo	repolho/milho/moyashi/ cenoura/cebola/komatsuna / abacaxi(lata)	chá sorvete(2~5anos) okashi (0,1 ano)	Energia 613 kcal carboidrato 80.5 g proteína 32.0 g gordura 21.3 g sal 3.4 g	
18 / 木	«Arroz c/grãos integrais» peixe de carne branca frito a murieiro salada c/bifun missoshiru c/muitos legumes	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ far.trigo/manteiga/óleo/ bifun	iogurte/merluza/presunto / wakame/missô/leite solú vel	pepino/cenoura/repolho/ moyashi/enokitake/cebola	leite em pó okashi iogurte	Energia 556 kcal carboidrato 86.5 g proteína 28.1 g gordura 11.6 g sal 2.9 g	
19 / 金	«Arroz c/grãos integrais» picadinho de carne ao molho salada de vagem tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/óleo/manteiga	leite/carne bovina/ leite solúvel	cebola/cenoura/mashroom / ervilha/vagem/repolho/ milho/tomate	leite em pó okashi leite okashi	Energia 575 kcal carboidrato 92 g proteína 21.7 g gordura 15.6 g sal 2.3 g	
★ 20 / 土	arroz misto missoshiru	okashi/arroz	missô/wakame/toufu	cenoura/cebola/cebolinha/ shimeji/suco de frutas	suco de frutas okashi chá okashi	Energia 277 kcal carboidrato 36.4 g proteína 11.1 g gordura 11.1 g sal 0.9 g	
22 / 月	«Arroz c/grãos integrais» salmão assado salpicado c/quei legumes ao molho de gergelim melancia	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ far.panko/manteiga/óleo/ gergelim/far.p/hotcake	iogurte/shirosake/queijo parmesão/leite solúvel/ ovo/leite	salsinha/repolho/cenoura komatsuna/melancia/cabot ia	leite em pó hotcake de cabotia (far. p/hotcake • ovo leite • cabotia • óleo) iogurte	Energia 586 kcal carboidrato 95.5 g proteína 26.7 g gordura 12.2 g sal 1.2 g	
23 / 火	«Arroz c/grãos integrais» salsicha c/legumes fritos sopa c/legumes furikake feito na creche	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/far.trigo/óleo/ gergelim	leite/salsicha/ovo/toufu/ wakame/aonori/peixinho seco/wakame/sorvete	cebola/cenoura/milho/ vagem/cebolinha	chá sorvete (2~5anos) gelatina (1 ano) leite okashi	Energia 620 kcal carboidrato 86.1 g proteína 17.3 g gordura 25.4 g sal 2.7 g	
24 / 水	«Arroz c/grãos integrais» frango cozido quiabo c/okaka queijo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/açúcar/arroz/ gergelim/óleo	leite/frango/katsubushi/ queijo	cenoura/cebola/vagem/ quiabo/moyashi	chá oniguirri grelhado (arroz • shouyu • gergelim • óleo) leite okashi	Energia 451 kcal carboidrato 79.6 g proteína 20.4 g gordura 7.9 g sal 1.5 g	
25 / 木	«Arroz c/grãos integrais» carne de porco cozida c/legumes no missô sopa c/tougan abacaxi	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ óleo/açúcar	leite/carne suína/missô/ bacon/leite solúvel/ peixinho seco	berinjela/moyashi/pimentã o/ cenoura/edamame/ tougan (tipo de melão de inverno)/cebola/salsinha/ abacaxi(lata)	leite em pó okashi peixinho seco leite okashi	Energia 547 kcal carboidrato 83.9 g proteína 26.8 g gordura 12.9 g sal 2.1 g	
26 / 金	«Arroz c/grãos integrais» frango cozido c/molho moyashi c/molho yukari sopa mista	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ açúcar/ó leo/gergelim/milho	leite/frango/iogurte natural/ wakame/leite solúvel	gingibre/alho/komatsuna/ moyashi/cenoura/yukari (furikake)shimeji/repolho/ cebola	leite em pó okashi leite okashi	Energia 475 kcal carboidrato 76.9 g proteína 23.8 g gordura 8.9 g sal 1.4 g	
★ 27 / 土	arroz misto missoshiru	okashi/arroz	missô/wakame	batata/cenoura/cebola/ cebolinha/shimeji/ suco de frutas	suco de frutas okashi chá okashi	Energia 277 kcal carboidrato 36.4 g proteína 11.1 g gordura 11.1 g sal 0.9 g	
29 / 月	«Arroz c/grãos integrais» cabotia cozida c/molho de carne verduras cozidas kinako	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ óleo/açúcar/amido/ óleo de gergelim	leite/carne moída de frango/ kinako/agar-agar	cabotia/gingibre/espinafre / cenoura/moyashi/alho/ nectar/pêssego(lata)	chá gelatina de pêssego (pêssego nectar • pêssego (lata) • agar-agar • açúcar) leite okashi	Energia 402 kcal carboidrato 79.5 g proteína 11.6 g gordura 6.4 g sal 0.7 g	
30 / 火	«Arroz c/grãos integrais» churrasco de frango sopa c/quiabo e repolho tomate melancia	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ açúcar/óleo	leite/frango/bacon	alho/pimentão/cebola/ cenoura/abóbriinha/quiabo/ repolho/salsinha/tomate/ melancia	chá melancia leite okashi	Energia 434 kcal carboidrato 72.8 g proteína 19.1 g gordura 8.9 g sal 1.0 g	
31 / 水	«Arroz c/grãos integrais» picadinho de carne c/legumes salada de pepino c/peixinho tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ amido/óleo	iogurte/carne suína/ peixinho shirasu/ leite solúvel	gingibre/alho/moyashi/ pimentão/cenoura/broto de bambu/pepino/repolho/ tangerina(lata)	leite em pó okashi iogurte	Energia 490 kcal carboidrato 80.6 g proteína 21.5 g gordura 9.6 g sal 1.5 g	

清凉飲料水について

Sobre refrigerantes

Quando esquenta, você quer uma bebida gelada! No entanto, os refrigerantes contêm açúcar, aditivos alimentares

e adoçantes mais do que você imagina. Aproximadamente 12g de açúcar por 100ml (limite diário de açúcar; 5g ou menos para crianças de 1 a 2 anos, 7g ou menos para crianças de 3 a 5 anos). Este é o momento em que as crianças estão formando as papilas gustativas, portanto certifiquem-se de que não se acostumem com sabores doces fortes. Recomendamos o chá de cevada (Mugui chá) para a hidratação diária, o chá contém minerais e

