

Cardápio de Agosto

Creche Pública-Nintei Kodomo En de Echiz

D / s	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde manhã	Nutrição	
		Produção de energia e calor do corpo	Fortalece, ossos músculos e sangue	Recupera o organismo				
1 / 木	«Arroz c/grãos integrais» peixe frito brócolis cozido sopa c/komatsu	okashi/arroz • arroz integral grãos integrais/açúcar/ amido/óleo	leite/saba/tufu frito/leite solúvel	gingibre/brócolis/cebolinha yukari (furikake)/enokitake / komatsuna/cenoura/milho/	leite em pó okashi(sembai/bolacha)		Energia	596 kcal
2 / 金	«Arroz c/grãos integrais» frango cozido c/legumes sunomono c/legumes tomate	okashi/arroz • arroz integral grãos integrais/batata konnyaku/óleo/açúcar/ gergelim	leite/frango/massa de peixe frita/leite solúvel/peixinho seco	cenoura/vagem/gingibre/ moyashi/pepino/tomate	leite em pó okashi peixinho seco		Energia	496 kcal
★ / 土	arroz misto missoshiru	okashi/arroz	misso/wakame	batata/cenoura/cebola/ cebolinha/shimeji/suco de frutas			Energia	277 kcal
5 / 月	«Arroz c/grãos integrais» carne ao molho salada verde pêssego (lata)	okashi/arroz • arroz integral grãos integrais/batata/ óleo/manteiga/azeite	leite/carne bovina/wakame/ leite solúvel	cebola/cenoura/cogumelo/ ervilha/manjericã o/repolho/ pepino/pêssego (lata)	leite em pó okashi		Energia	587 kcal
6 / 火	«Arroz c/grãos integrais» hamburguer salada agridoce c/pepino e milho sopa c/quiabo	okashi/arroz • arroz integral grãos integrais/far.panko/ óleo/açúcar	leite solúvel/carne moída mista/ovo/toufu/presunto/ agar	cebola/pepino/milho/repolho/moyashi/cenoura/quiabo/ alface/suco concentrado de tangerina/tangerina (lata)	chá okashi gelatina de tangerina (suco de tangerina/tangerina (lata) agra/açúcar)		Energia	478 kcal
7 / 水	«Arroz c/grãos integrais» salmão frito salada hari hari tomate	arroz • arroz integral/ grãos integrais/far.trigo/ far.panko/óleo/açúcar/ far.de arroz/amido/óleo de gergelim/gergelim	iogurte/shirosake/toufu frito/hijiki (lata de aço inoxidável)/leite solúvel/ovo/tikuwa	nabo desidratado/pepino/ cenoura/tomate/nira/cebola	leite em pó chijimi panqueca coreana (ovo/amido/far.arroz/caldo de frango) nira/cebola/cenoura/tikuwa/shoyu óleo de gergelim/vinagre/gergelim) iogurte		Energia	565 kcal
8 / 木	«Arroz c/grãos integrais» cozido de frango c/legumes repolho cozido e peixinho kinako	okashi/arroz • arroz integral grãos integrais/batata/ açúcar/gergelim	leite/tiras de toufu fritas/ frango/hijiki/peixinho shirasu seco/joie yakult/ kinako	cenoura/vagem/repolho/ komatsuna	yakult(crianças de 2~5anos) leite(crianças de 0.1ano) okashi		Energia	553 kcal
9 / 金	«Arroz c/grãos integrais» molho de carne e toufu sopa c/batata e nira melancia	okashi/arroz • arroz integral grãos integrais/óleo/açúcar/ batata	leite/toufu/carne bovina/ ovo/leite solúvel/ peixinho seco	cebolinha/cebola/moyashi/ nira/cenoura/melancia	leite em pó okashi peixinho seco		Energia	604 kcal
★ / 土	sanduíche leite	okashi/pão de forma maionese	leite/presunto/ovo	pepino/alface/suco de frutas	suco de frutas okashi		Energia	277 kcal
13 / 火	«Arroz c/grãos integrais» toufu cozido ao molho sunomono de bifun queijo	okashi/arroz • arroz integral grãos integrais/óleo de gergelim/amido/bifun/ gergelim	leite/toufu/carne moída mista/misso/queijo/ leite solúvel	cebola/cenoura/cebolinha/ alho/gingibre/pepino/milho	leite em pó okashi		Energia	574 kcal
14 / 水	«Arroz c/grãos integrais» carne c/batata sopa c/wakame furikake	okashi/arroz • arroz integral grãos integrais/batata/ óleo/açúcar	leite/carne suína/wakame/ toufu/leite solúvel	cebola/cenoura/vagem/ komatsuna/enokitake/ cebolinha	leite em pó okashi		Energia	480 kcal
★ / 土	arroz misto missoshiru	okashi/arroz	misso/wakame/toufu	cenoura/cebola/cebolinha/ shimeji/suco de caju	suco de frutas okashi		Energia	277 kcal

※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 caneca.
- 3 Os ingredientes estão descritos nesse cardápio.
- 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



D / s	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde manhã	Nutrição	
		Produção de energia e calor do corpo	Fortalece, ossos músculos e sangue	Recupera o organismo			Energia	
19 / 月	«Arroz c/grãos integrais» cozido de legumes e tofu missoshiru c/nabo desidratado tomate	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/óleo/açúcar/gergelim óleo de gergelim	leite/tiras de tofu/missô carne suína	eringui/cebola/vagem/cenoura/shimeji/espinafre nabo desidratado/moyashi tomate/umeboshi/yukari	chá oniguiuri (arroz/umeboshi/yukari/gergelim)	Energia	503 kcal	
20 / 火	★ arroz misto à moda bibimba sopa à moda chinesa abacaxi	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/óleo de gergelim/açúcar/gergelim branco/gelatina/sorvete	leite/carne suína moída/ovo misso/toufu/wakame	moyashi/cenoura/shimeji komatsuna/alho/cebolinha/abacaxi(lata)	chá sorvete (crianças de 2~5 anos) gelatina (1 ano)	Energia	783 kcal	
21 / 水	frango frito c/limão salada c/hijiki pêsego(lata)	arroz • arroz integral/grãos integrais/amido/óleo/açúcar/okashi	iogurte/frango/hijiki/presunto/combu/leite solúvel	limão/salsinha/repolho/pepino/cenoura/pêssego	leite em pó okashi combu	Energia	400 kcal	
22 / 木	«Arroz c/grãos integrais» bolinho de tofu c/atum salada de vagem c/okaka tomate	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/gergelim/amido/far.panko óleo	leite/atum/toufu/missô/ovo katsuobushi/agar	cebola/cenoura/vagem (sasage)/tomate/repolho/suco de cenoura/suco de maçã	chá gelatina de cenoura (suco de cenoura/suco de maçã agar)	Energia	321 kcal	
23 / 金	«Arroz c/grãos integrais» peixe ao molho de tomate espinafre cozido sopa c/alface e presunto	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/far.trigo/manteiga/óleo/azeite/gergelim	leite/merluza/presunto/leite solúvel	tomate/cebola/manjeriçã alho/espinafre/moyashi/alface/milho/salsinha	leite em pó okashi	Energia	487 kcal	
24 / 土	★ arroz misto missoshiru	okashi/arroz	misso/wakame	batata/cenoura/cebola/cebolinha/shimeji/suco de frutas	suco de frutas okashi	Energia	277 kcal	
26 / 月	«Arroz c/grãos integrais» cozido à moda chinesa sopa c/pepino queijo	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/óleo/óleo de gergelim/gergelim	leite/carne suína/bacon toufu/queijo/leite solúvel	repolho/cebola/shiitake fresco/cenoura/broto de bambu/pepino/gengibre/milho	leite em pó milho	Energia	494 kcal	
27 / 火	«Arroz c/grãos integrais» tikuwa frito salada c/ soumen cabotia missoshiru c/wakame	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/far.trigo/óleo/açúcar/óleo de gergelim/gergelim	leite/tikuwa/ovo/aonori/presunto/wakame/toufu/missô/sorvete	soumen cabotia/pepino/cenoura/komatsuna	chá sorvete (crianças de 2~5 anos) okashi (crianças de 0~1 ano)	Energia	548 kcal	
28 / 水	«Arroz c/grãos integrais» legumes de verão ao curry salada colorida tangerina	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/óleo/açúcar/corn flakes	leite/carne bovina/presunto leite solú vel/iogurte/calpis	berinjela/cabotia/cebola/tomate/pimentão/alho/repolho/pepino/milho/cenoura/tangerina	chá iogurte c/corn flakes (calpis, iogurte, corn flakes)	Energia	480 kcal	
29 / 木	«Arroz c/grãos integrais» tofu cozido repolho cozido c/salsicha pera	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/óleo/açúcar	leite/toufu congelado/frango/salsicha/leite solúvel	cenoura/cebola/nira/repolho milho/pera	leite em pó okashi	Energia	552 kcal	
30 / 金	«Arroz c/grãos integrais» carne de porco assada c/cebolinha salada de pepino c/moyashi tomate	arroz • arroz integral/grãos integrais/far.trigo/óleo de gergelim/gergelim/açúcar/okashi	iogurte/carne suína/ovo leite solúvel	cebolinha/pepino/shimeji/cenoura/moyashi/tomate	leite em pó okashi	Energia	511 kcal	
31 / 土	★ arroz misto missoshiru	okashi/arroz	misso/wakame/toufu	cenoura/cebola/cebolinha/suco de frutas	chá okashi	Energia	277 kcal	

Tomar o café da manhã bem tranquilo!

Embora o calor esteja forte diariamente, no início da manhã a temperatura ainda está fresquinha. Deitar mais cedo para acordar mais cedo e aproveitar a manhã, irá se surpreender ao observar a natureza bem cedinho. Ao abrir a janela poderá ouvir o canto dos pássaros, ver o orvalho da manhã nas folhas, apreciar outras coisas que não consegue ver ao acordar mais tarde. Depois disso tomar o café com tranquilidade. A mamãe poderá aproveitar alguns alimentos que sobrou do jantar, como tofu, nattō, vegetais crus, tomates, pepinos, laticínios e preparar a refeição matinal. Desfrute de um saboroso café da manhã.

