



D / s	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde manhã	Valores nutricionais	
		Produção de energia e calor do corpo	Fortalece, ossos músculos e sangue	Recupera o organismo				
1 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 frango cozido salada de pepino e milho furikake	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/óleo/açúcar/azeite de oliva	frango	cebola/cenoura/vagem/ pepino/milho/repolho/ moyashi	chá okashi		Energia	550 kcal
					chá okashi		carboidrato	92.8 g
							proteína	17.0 g
							gordura	14.7 g
							sal	1.2 g
2 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco cozida c/verdura salada de bifun tangerina	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/amido/bifun/azeite	leite/carne suína/leite solúvel	moyashi/tinguensai/ cenoura/cebola/shiitake/ alho/pepino/milho/ tangerina	leite em pó okashi		Energia	570 kcal
							carboidrato	89.6 g
							proteína	24.1 g
							gordura	13.4 g
							sal	1.2 g
3 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 batata cozida salada verde c/repolho pêssego(lata)	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/óleo/azeite/ corn flakes	leite/salsicha/queijo/ wakame/tsuna/iogurte	cebola/cenoura/repolho/ pepino/manjeriçã/ pêssego(lata)/ geleia de morango	chá iogurte c/corn flakes (iogurte • geleia de morango corn flakes)		Energia	533 kcal
					leite		carboidrato	86.5 g
					okashi		proteína	16.0 g
							gordura	16.6 g
							sal	1.8 g
4 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 peixe frito missoshiru c/komatsuna tomate	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ farinha de trigo/óleo	leite/merluza/toufu frito/missô/leite solúvel	cenoura/salsinha/repolho/ cebola/komatsuna/tomate	leite em pó okashi		Energia	554 kcal
					leite		carboidrato	76.5 g
					okashi		proteína	26.4 g
							gordura	17.1 g
							sal	1.4 g
★ 5 / 土	Arroz c/wakame sopa	okashi/arroz • arroz integral/gergelim/óleo de gergelim	wakame/frango/toufu	cenoura/enoki/cebolinha/ suco	suco okashi		Energia	531 kcal
					chá okashi		carboidrato	98.3 g
							proteína	15.5 g
							gordura	9.8 g
							sal	1.5 g
7 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 sopa c/bolinho de carne salada c/vagem tomate	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ farinha de rosca panko/ harusame/batata/ azeite	leite/frango/leite solúvel/peixinho seco	cebola/komatsuna/ moyashi/cenoura/vagem/ repolho/milho/tomate	leite em pó okashi peixinho seco		Energia	530 kcal
					leite		carboidrato	90.3 g
					okashi		proteína	23.3 g
							gordura	10.2 g
							sal	1.7 g
8 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 legumes de primavera fritos sopa colorida morango	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/far.trigo/óleo	hijiki seco/tikuwa/bacon/	cenoura/cebola/aspargos/ moyashi/repolho/morang o	chá onguri c/yukari (arroz • yukari • gergelim)		Energia	550 kcal
					chá okashi		carboidrato	90.9 g
							proteína	18.1 g
							gordura	14.0 g
							sal	1.5 g
9 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 frango assado verduras cozidas sopa c/wakame	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/gergelim/açúcar/ óleo de gergelim	leite/leite solúvel/ frango/wakame/combu	komatsuna/repolho/ cenoura/enoki/mizuna/ milho/yukari	leite em pó okashi combu		Energia	575 kcal
					leite		carboidrato	92.2 g
					okashi		proteína	18.2 g
							gordura	16.7 g
							sal	1.7 g
10 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de carne ao molho curry salada colorida tomate	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/batata/curry/azeite/ açúcar/far.p/hotcake	leite/carne bovina/ leite solúvel	cenoura/cebola/ervilha/ maçã/repolho/komatsuna/ milho/tomate	leite em pó okashi hotcake (far.p/hotcake • leite • óleo salada)		Energia	594 kcal
					leite		carboidrato	99.1 g
					okashi		proteína	21.6 g
							gordura	15.8 g
							sal	1.8 g
11 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 peixe assado salada c/espaguete missoshiru c/cebola	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ espaguete/azeite	leite/peixe/wakame/ missoyakult	manjeriçã/cenoura/ pepino/milho/cebola/ cebolinha	yakult (2 ~ 5 anos) leite (0 ~ 1 ano) okashi		Energia	565 kcal
					leite		carboidrato	94.6 g
					okashi		proteína	20.4 g
							gordura	12.2 g
							sal	1.7 g
★ 12 / 土	Espaguete c/hijiki leite	okashi/espaguete/azeite/ óleo	frango/hijiki seco/leite	shimeji/shisso/suco	suco okashi		Energia	587 kcal
					chá okashi		carboidrato	92.1 g
							proteína	22.3 g
							gordura	17.6 g
							sal	0.9 g
14 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de salsicha c/legumes verduras c/maionese furikake	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/maionese/gergelim	leite/frango/salsicha/ peixinho seco/ leite solúvel	cenoura/cebola/repolho/ brócolis/aspargos	leite em pó okashi peixinho seco		Energia	570 kcal
					leite		carboidrato	84.6 g
					okashi		proteína	25.8 g
							gordura	16.8 g
							sal	1.5 g
15 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/catchup sopa c/tinguensai tangerina	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/açúcar/gergelim/ óleo de gergelim	carne suína/wakame	shimeji/cebola/alho/ salsinha/nabo desidratado tinguensai/cenoura/ tangerina(lata)/milho	chá oniguri c/milho (arroz • milho • sal)		Energia	460 kcal
					chá		carboidrato	72.9 g
					okashi		proteína	19.7 g
							gordura	11.3 g
							sal	1.0 g

※ Attenção

- 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. 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.

D / s	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde manhã	Valores nutricionais	
		Produção de energia e calor do corpo	Fortalece, ossos músculos e sangue	Recupera o organismo				
16 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 tikuwa frito c/curry salada de nabo desidratado tomate	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ farinha de trigo/óleo/ azeite	leite/tikuwa/presunto/ leite solúvel	nabo desidratado/pepino/ cenoura/tomate	leite em pó okashi		Energia	554 kcal
					leite		carboidrato	81.3 g
					okashi		proteína	19.2 g
							gordura	17.5 g
							sal	1.6 g
17 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 peixe ao molho aurora salada c/repolho queijo	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ farinha de trigo/manteiga/ óleo/maionese/harusame/ gergelim/açúcar/óleo de gergelim/far.de arroz/ amido/gergelim	leite/merluza/presunto/ queijo/leite solúvel/ tikuwa	pepino/cenoura/repolho/ milho/komatsuna/cebola	leite em pó chijimi(panqueca de far.de arroz,amido) caldo de frango,komatsuna,cebola,shouyu cenoura,tikuwa,óleo de gergelim,vinagre,gergelim		Energia	563 kcal
					leite		carboidrato	80.4 g
					okashi		proteína	26.5 g
							gordura	15.8 g
							sal	1.5 g
18 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de tofu salada msita tomate	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/óleo de gergelim/ açúcar/óleo de gergelim/ gergelim	leite/tofu takano/frango/ ovo/leite solúvel	cenoura/cebola/nira/ pepino/moyashi/tomate	leite em pó okashi		Energia	572 kcal
					leite		carboidrato	78.7 g
					okashi		proteína	28.6 g
							gordura	17.3 g
							sal	1.4 g
★ 19 / 土	Arroz c/wakame sopa	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ gergelim/óleo de gergelim	wakame/frango/tofu	cenoura/enoki/cebolinha/ suco	suco okashi		Energia	529 kcal
							carboidrato	97.8 g
							proteína	15.5 g
					chá		gordura	9.8 g
					okashi		sal	1.5 g
21 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de carne c/legumes sopa c/tofu abacaxi	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais óleo/açúcar/óleo de gergelim/fu	leite/carne suína/missô/ tofu/leite solúvel/ peixinho seco	repolho/moyashi/shimeji/ cebolinha/cenoura/alho gingibre/abacaxi(lata)	leite em pó okashi peixinho seco		Energia	521 kcal
					leite		carboidrato	81.0 g
					okashi		proteína	25.6 g
							gordura	11.3 g
							sal	1.7 g
22 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 molho de carne c/batata sopa c/alface tangerina	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/óleo/açúcar	carne moída mista (bovina,suína)/agar	cebola/milho/pimentão/ cenoura/alface/salsinha/ tangerina(lata)/suco de cenoura, maçã	chá gelatina de cenoura (agar+suco de cenoura suco de maçã+ açúcar)		Energia	500 kcal
					chá		carboidrato	81.2 g
					okashi		proteína	15.6 g
							gordura	16.0 g
							sal	0.7 g
★ 23 / 水	Arroz c/wakame frango frito sopa mista pêssego(lata) 	okashi/arroz • arroz integral/gergelim/amido/ óleo/donatsu	leite/wakame/tofu/ frango/leite solúvel	alho/gingibre/cenoura/ cebola/repolho/shimeji/ pêssego	leite em pó donatsu		Energia	637 kcal
					leite		carboidrato	90.3 g
					okashi		proteína	27.3 g
							gordura	19.9 g
							sal	1.8 g
24 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 hambúrguer sopa Julian brócolis cozido	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais óleo/batata/pãozinho/ açúcar	leite/carne moída mista (suína,bovina)/kinako leite solúvel	cebola/cenoura/salsinha/ brócolis	leite em pó pão recheado c/creme de kinako (pãozinho + kinako + leite + açúcar)		Energia	663 kcal
					leite		carboidrato	93.8 g
					okashi		proteína	31.5 g
							gordura	21.4 g
							sal	1.7 g
25 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 legumes ensopados salada de tsuna e hijiki abacaxi(lata)	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/far.de trigo/óleo/ gergelim/azeite/ sopa de milho	leite/frango/hijiki/tsuna/ leite solúvel/molho bechamel	cebola/cenoura/repolho/ shimeji/milho(lata)/ moyashi/abacaxi(lata)	leite em pó okashi		Energia	557 kcal
							carboidrato	97.7 g
							proteína	23.2 g
					leite		gordura	10.5 g
					okashi		sal	1.5 g
★ 26 / 土	Espaguete c/hijiki leite	okashi/espaguete/azeite/ óleo	frango/hijiki seco/leite	shimeji/shiso/suco	suco okashi		Energia	587 kcal
							carboidrato	92.1 g
							proteína	22.3 g
					chá		gordura	17.6 g
					okashi		sal	0.9 g
28 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de tofu c/verduras legumes refogados morango	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/açúcar/far.p/hotcake	leite/tofu frito/frango/ missô/nori/leite solúvel/ queijo	cenoura/cebola/vagem/ cebolinha/espinafre/ repolho/morango	leite em pó pãozinho c/queijo (far.p/hotcake + leite + queijo + óleo)		Energia	605 kcal
					leite		carboidrato	83.1 g
					okashi		proteína	28.1 g
							gordura	20.2 g
							sal	1.4 g
30 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 frango cozido salada c/moyashi queijo	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/macarrão/açúcar/ óleo de gergelim/	iogurte/frango/queijo/ leite solúvel	cebola/cenoura/repolho/ tomate(lata)/moyashi/ pepino	leite em pó okashi		Energia	542 kcal
							carboidrato	84.5 g
							proteína	25.5 g
					chá		gordura	12.8 g
					iogurte		sal	1.6 g

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

Na merenda escolar, os cardápios são elaborados não apenas para incluir alimentos que as crianças gostam, mas também para criar uma base para hábitos alimentares saudáveis.

Por isso, na creche a alimentação é cuidadosamente elaborada, pensando na nutrição e desenvolvimento da criança.

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

☆ Temos muitos cozidos e refogados no cardápio com os legumes da estação(de preferência da região), pois requerem menos cozimentos em casa.

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

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

☆ Esse cardápio é elaborado de acordo com os alimentos das estações, incorporando comidas de eventos do mês.

☆ Selecionamos ingredientes com o mínimo de aditivos alimentares possíveis e criamos menus artesanais.

