



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 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de toufu e carne salada de batata tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ óleo de gergelim/açúcar/ amido/batata/azeite de oliva/arroz p/moti/ gergelim	leite/toufu/carne moída mista(frango, porco)/ misso	cebola/cenoura/cebolinha /alho/gengibre/pepino/ milho/tomate/broto de bambu	chá arroz c/broto de bambu (arroz,broto de bambu,cenoura, gergelim, saquê, mirin, shouyu) leite okashi		Energia	539 kcal
2 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 peixe frito missoshiru c/legumes gelatina c/creme	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ farinha de trigo/farinha de rosca panko/óleo /gelatina c/creme	leite/peixe aji/misso/leite solúvel	repolho/moyashi/cenoura /cebola/cebolinha	leite em pó okashi leite okashi		Energia	578 kcal
7 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 frango assado sopa de maio furikake feito na creche	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ açúcar/óleo/gergelim	leite/frango/misso/toufu/ nori/peixinho seco/ wakame/leite solúvel	alho/cebolinha/shiitake/ pimentão/cebola/broto de bambu/mitsuba/cenoura	leite em pó okashi leite okashi		Energia	521 kcal
8 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de carne c/legumes no misso sopa à chinesa tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ açúcar/óleo de gergelim/ far.p/hotcake	leite/carne suína/misso /wakame/leite solúvel	repolho/cebola/aspargos/ broto de bambu/cenoura/ gengibre/alho/cebolinha/ enoki/tangerina(lata) yomogui	leite em pó pãozinho c/yomogui (yomogui/farinha p/hotcake leite) leite okashi		Energia	456 kcal
9 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 bolinho de toufu e tsuna salada de nabo queijo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ gergelim/amido/farinha de rosca panko/óleo/óleo de gergelim/açúcar	leite/tsuna/frango/toufu/ hijiki/misso/presunto/ queijo/leite solúvel/ peixinho seco	cebola/cenoura/nabo desidratado/komatsuna	leite em pó okashi peixinho seco leite okashi		Energia	571 kcal
★ 10 / 土	espaguete c/hijiki leite	okashi/espaguete/azeite de oliva/óleo	frango/hijiki/leite	shimeji/shiso/suco	suco okashi chá okashi		Energia	587 kcal
12 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 peixe assado salada de macarrão c/legumes tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ espaguete/azeite de oliva	leite/salmão/presunto/ leite solúvel/combu	milho/aspargos/repolho/ páprica/vagem/alho/ tomate	leite em pó okashi combu leite okashi		Energia	547 kcal
13 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 frango à passarinho salada c/komatsuna(verdura) sopa c/mizuna(verdura)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ amido/óleo/arroz	frango/katsuobushi	cebola/alho/salsinha/suco de limão/komatsuna/ cenoura/moyashi/enoki/ mizuna/milho	chá yaki onigiri (arroz, katsuobushi · shouyu, óleo) chá okashi		Energia	547 kcal
14 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 cozido à moda sukiyaki refogado de legumes abacaxi(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/konnyaku/óleo/ açúcar/gergelim/ maionese	leite/carne bovina/yakult tsuna/queijo/leite	cenoura/cebola/cebolinha /moyashi/pepino/abacaxi (lata)	yakult (2~5anos) leite (0~1ano) okashi leite okashi		Energia	569 kcal
15 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de toufu c/frango e legumes salada forte c/legumes queijo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ óleo/açúcar/gergelim/ far.p/hotcake/noir	iogurte/toufu/ovo/hijiki/ tsuna/queijo/leite solúvel/leite	cenoura/cebola/nira/ espinafre/moyashi/milho	leite em pó hotcake c/chips de chocolate (farinha de hotcake · noir · leite) chá iogurte		Energia	601 kcal
16 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 care c/carne de porco verduras refogadas tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/óleo/curry/azeite de oliva	leite/carne suína/ wakame/leite solúvel	cenoura/cebola/ervilha/ maçã/repolho/komatsuna/ tomate	leite em pó okashi leite okashi		Energia	530 kcal
★ 17 / 土	arroz c/wakame sopa à moda oriental	okashi/arroz c/grãos integrais/gergelim/óleo de gergelim	wakame/frango/toufu	cenoura/enoki/cebolinha/ suco	suco okashi chá okashi		Energia	531 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.



D / S	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde manhã	Valores Nutricionais	
		Produção de energia e calor do corpo	Fortalece, ossos músculos e sangue	Recupera o organismo				
19 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de legumes da primavera sunomono à chinesa tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/batata/açúcar/bifun/óleo de gergelim	iogurte/frango/ peixe processado/leite solúvel	cenoura/repolho/broto de bambu/vagem/milho/ pepino/tangerina(lata)	leite em pó okashi chá iogurte		Energia	528 kcal
20 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 frango grelhado komatsuna refogada c/gergelim sopa c/wakame	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/gergelim/óleo/gergelim/açúcar/óleo de gergelim	frango/wakame/ervilhas	komatsuna/repolho/ cenoura/enoki/mizuna/ milho	chá oniguirri c/ervilhas (arroz, ervilha, sal) chá okashi		Energia	615 kcal
★ 21 / 水	Arroz ao molho de carne(hayashi rice) batata frita brócolis temperado pêssego (lata) 	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ azeite de oliva/açúcar/ batata/óleo	leite/carne suína moída/ leite solúvel	salsinha/cebola/cenoura/ shimeji/molho de tomate/ brócolis/repolho/ pêssego(lata)	leite em pó taiyaki (c/creme) leite okashi		Energia	655 kcal
22 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 hamburger c/toufu missoshiru c/legumes batata cozida	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ amido/óleo/açú car/batata/pãozinho	leite/toufu/carne moída mista(vaca,porco)/misso/ nori/leite solúvel/ creme chantilly	cebola/repolho/moyashi/c enoura/cebolinha/ tangerina(lata)	leite em pó sanduiche c/tangerina e chantilly (pãozinho, chantilly, tangerina(lata)) leite okashi		Energia	697 kcal
23 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/legumes sopa c/harusame tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/harusame/óleo de gergelim	leite/carne suína/ovo/ leite solúvel/peixinho seco	moyashi/gengibre/repolh o/cebola/cenoura/nira/ tomate	leite em pó okashi peixinho seco leite okashi		Energia	541 kcal
★ 24 / 土	Espaguete c/hijiki leite	okashi/espaguete/azeite de oliva/óleo	frango/hijiki/leite	shimeji/shisso/suco	suco okashi chá okashi		Energia	587 kcal
26 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 batata ao molho de carne moída repolho agridoce abacaxi(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/óleo/açúcar	leite/frango/leite solúvel	cenoura/cebola/ervilhas/ repolho/pepino/abacaxi (lata)	leite em pó okashi leite okashi		Energia	542 kcal
27 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 bifun c/legumes sopa c/tinguensai furikake	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/bifun/óleo/ batata/gergelim/óleo de gergelim/açúcar	carne suína/agar	cebola/repolho/cenoura/ moyashi/shiitake/tinguen sai/suco de pêssego pêssego(lata)	chá gelatina de pêssego (suco de pêssego, pêssego (lata), agar açúcar) chá okashi		Energia	494 kcal
28 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 peixe assado à moda chinesa espinafre c/gergelim morango	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo de gergelim/açúcar/ gergelim	leite/peixe saba/leite solúvel	cebola/alho/espinafre/ cenoura/nabo desidratado morango	leite em pó okashi leite okashi		Energia	476 kcal
29 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 carne c/batata e hijiki verduras cozidas kinako	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/konnyaku/óleo/ açúcar/gergelim/amido	iogurte/carne suína/hijiki/ katsubushi/kinako/leite solúvel/misso	cebola/cenoura/vagem/ komatsuna/moyashi	leite em pó gohei mochi (arroz, óleo, misso, gergelim açúcar, mirin, amido) chá iogurte		Energia	550 kcal
30 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 tikuwa frito sopa ABC tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ farinha de trigo/óleo/ macarrão	leite/tikuwa/nori/bacon/ leite solúvel/peixinho seco	enoki/moyashi/cebola/ cenoura/repolho/tomate	leite em pó okashi peixinho seco leite okashi		Energia	509 kcal
★ 31 / 土	arroz c/wakame sopa oriental	okashi/arroz c/grãos integrais/gergelim/óleo de gergelim	wakame/frango/toufu	cenoura/enoki/cebolinha/ suco	suco okashi chá okashi		Energia	529 kcal

Vamos tomar o café da manhã diariamente



Em maio, um mês refrescante com a paisagem verdinha, teremos o feriado de golden week. Abril foi o início do ano letivo, como passaram as crianças, já se acostumaram com a nova rotina? Já estão brincando alegremente com os amigos? E como está o apetite? Com a criança na Creche, a família toda adota uma nova rotina, dormir cedo e acordar cedo, tomar o café da manhã diariamente para ficar bem animada. Ao dormir a temperatura corporal baixa durante o sono, ao tomar o café da manhã a temperatura corporal volta ao normal e o corpo fica bem disposto para brincar bastante.

No feriado golden week serão vários dias de folga, gostaríamos que se possível continuassem com a rotina já estabelecida para não atrapalhar o ritmo, tomar o café da manhã com a família será bem importante para a rotina da criança.

