



D / s	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde	Valores Nutricionais
		Produção de energia e calor do corpo	Fortalece, ossos músculos e sangue	Recupera o organismo		manhã	
2 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 peixe assado salada chinesa missoshiru c/cebola	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/harusame/milho/gergelim /óleo de gergelim/açúcar/macarrão/pão coppe/óleo	iogurte/peixe akodai/hijiki seco/missso/leite em pó/kinako	pepino/cenoura/cebola/cebolinha	leite em pó pão frito (pão coppe • kinako • açúcar • sal • óleo) chá iogurte	Energia carboidrato proteína gordura sal	657 kcal 102.1 g 27.3 g 17.4 g 2.2 g
3 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 frango frito salada c/komatsuna sopa c/wakame	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais /amido/óleo /azeite/óleo de gergelim/gergelim	frango/wakame/algas salgadas	komatsuna/cenoura/moyashi/enoki/milho/cebola	chá oniguiri c/algas (arroz • combu • gergelim) chá okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	594 kcal 95.3 g 20.6 g 15.7 g 1.3 g
4 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 cozido c/toufu e frango salada colorida tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ óleo/açúcar	leite/toufu/frango/ovo/ presunto/leite em pó/ peixinho seco	cenoura/cebola/nira/ pepino/repolho/tomate	leite em pó okashi peixinho seco leite okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	574 kcal 79.8 g 31.4 g 15.7 g 1.8 g
5 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 bifun c/legumes sopa c/wakame furikake	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ bifun/óleo	leite/carne suína/toufu/ leite em pó	cebola/repolho/cenoura/ moyashi/shiitake seco/ cebolinha	leite em pó okashi leite okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	606 kcal 89.1 g 27.8 g 17.2 g 1.5 g
6 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/gengibre salada c/algas marinhas melão	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ óleo/açúcar/azeite óleo de gergelim	leite/carne suí na/wakame/hijiki seco/leite em pó	gengibre/moyashi/shimeji /cebolinha/cebola/repolh o/cenoura/melão	leite em pó okashi leite okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	508 kcal 80.5 g 21 g 12.9 g 1.4 g
★ 7 / 土	Arroz c/wakame sopa oriental	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ gergelim/óleo de gergelim	wakame/frango/toufu	cenoura/enoki/cebolinha/ suco	suco okashi chá okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	531 kcal 98.3 g 15.5 g 9.8 g 1.5 g
9 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 soja c/legumes ao curry ★4 • 5anos...care (arroz incluso) salada à francesa tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/óleo/curry	leite/carne moída de frango/soja/presunto/ leite em pó	cebola/cenoura/edamame /pepino/repolho/milho/ tomate	leite em pó okashi leite okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	601 kcal 91.7 g 25.1 g 17.1 g 1.6 g
10 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco frita c/catchup sopa c/verdura tangerina(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ óleo/açúcar/gergelim	carne suína/peito de frango	pimentã o/cenoura/shiitake cebola/alho/gengibre/ enoki/mizuna/milho/tang erina(lata)/umeboshi/ yukari(furikake)	chá oniguiri c/umeboshi (arroz • umeboshi • yukari • gergelim) chá okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	569 kcal 103.2 g 21.5 g 9.2 g 1.2 g
11 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 bolinho de peixe repolho c/okaka missoshiru c/legumes	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ amido/óleo/aquí car/farinha p/hotcake	leite/peixe aji/missso katsuobushi/leite em pó /queijo/salsicha	repolho/moyashi/cebola/ cenoura/shimeji/cebolinh a/tomate(lata)milho	leite em pó pão à moda pizza (far.de hotcake, molho de tomate, óleo milho,queijo, salsicha) leite okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	480 kcal 72.9 g 26.0 g 10.6 g 2.1 g
12 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 hamburger salada de macarrão c/tsuna cenoura glaceada	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ farinha de rosca/óleo macarrão/manteiga/ açúcar	iogurte/carne moída mista (porco,vaca)/tsuna/ leite em pó/peixinho seco	cebola/pepino/cenoura/ milho	leite em pó okashi peixinho seco chá iogurte	Energia carboidrato proteína gordura sal	604 kcal 88.6 g 26.3 g 17.7 g 1.2 g
13 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/cebola legumes refogados tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ óleo/açúcar/gergelim	leite/carne suína/ kamaboko/leite em pó	cebolinha/cenoura/ repolho/gengibre/cebola/ moyashi/espinafre/tomate	leite em pó okashi combu leite okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	467 kcal 83.9 g 16.2 g 8.8 g 1.1 g
★ 14 / 土	espagueti c/hijiki leite	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ espagueti/azeite/óleo	frango/hijiki/leite	shimeji/shisso/suco	suco okashi	Energia carboidrato	587 kcal 92.1 g

※Atenção

- ①Neste cardápio está descrito a nutrição diária (do lado direito) para as crianças de 3 anos acima. Poderá haver mudanças no menu.
②Nessa 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.
③Os ingredientes estão descritos nesse cardápio.
④Após a merenda, as crianças farão gargarejo para prevenção de cáries, os menores que ainda não conseguem fazer, tomarão o chá.
⑤Considerando o fator segurança e higiene, também usaremos frutas enlatadas.
⑥ O fornecimento do leite em pó 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 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 bolinho de carne salada c/presunto queijo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/amido/óleo/açúcar	leite/toufu/carne de frango moída/hijiki seco/presunto/queijo/leite em pó	cebola/cenoura/repolho/milho	leite em pó okashi		Energia	579 kcal
					leite		carboidrato	79.7 g
					okashi		proteína	25.6 g
							gordura	18.8 g
							sal	1.6 g
17 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 frango frito ao molho sopa c/nabo refogado de moyashi e wakame	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/batata/óleo de gergelim/açúcar	frango/wakame/ágar	nabo desidratado/cenoura/cebolinha/enoki/moyashi/tangerina	chá gelatina de tangerina (tangerina + ágar)		Energia	414 kcal
					chá		carboidrato	62.9 g
					okashi		proteína	14.9 g
							gordura	12.8 g
							sal	1.0 g
★ 18 / 水	espaguete ao molho sopa Julian pêssego(lata) 	bolo em camadas (baumkuchen)/espaguete/azeite/manteiga/farinha de trigo	leite/carne moída mista(vaca, porco)/queijo parmesão/bacon/ervilhas/leite em pó	cenoura/cebola/tomate (lata)/salsinha/moyashi/repolho/pêssego(lata)	leite em pó bolo baumkuchen		Energia	641 kcal
					leite		carboidrato	84.2 g
					okashi		proteína	25.7 g
							gordura	24.6 g
							sal	1.9 g
19 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de frango c/legumes sunomono de pepino tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/konnyaku/óleo/açúcar/milho/far.p/hotcake	leite/frango/massa de peixe frita/leite em pó/bacon	cenoura/vagem/gengibre/repolho/moyashi/pepino/tomate/komatsuna	leite em pó hotcake c/komatsuna (far.p/hotcake, bacon leite, komatsuna, óleo)		Energia	548 kcal
					leite		carboidrato	96.0 g
					okashi		proteína	24.4 g
							gordura	9.9 g
							sal	1.4 g
20 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 filé de peixe ao molho vagem c/gergelim missoshiru	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha de trigo/óleo/açúcar/gergelim/batata	iogurte/merluza/missô/leite em pó	cebola/vagem/repolho/cebolinha/cenoura/suco	suco okashi		Energia	525 kcal
					chá		carboidrato	87.1 g
					iogurte		proteína	24.3 g
							gordura	10.7 g
							sal	1.8 g
★ 21 / 土	Arroz c/wakame sopa oriental	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/gergelim/óleo de gergelim	wakame/frango/toufu	cenoura/enoki/cebolinha/suco	suco okashi		Energia	531 kcal
					chá		carboidrato	98.3 g
					okashi		proteína	15.5 g
							gordura	9.8 g
							sal	1.5 g
23 / 月	 Dia do obentou de casa 				joie yakult (2~5anos) leite (0~1ano) okashi		Energia	180 kcal
					leite		carboidrato	29.2 g
					okashi		proteína	7.1 g
							gordura	3.8 g
							sal	0.3 g
24 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 batata c/carne moída sopa c/alface tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/óleo/pãozinho	carne moída mista	cebola/milho/pimentão/cenoura/alface/salsinha/tomate/geleia de blueberry	chá pão recheado c/geleia de blueberry (pãozinho, geleia de blueberry)		Energia	500 kcal
					chá		carboidrato	81.5 g
					okashi		proteína	15.6 g
							gordura	16.2 g
							sal	0.7 g
25 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de toufu e carne repolho c/shimeji tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/açúcar/gergelim	leite/toufu/carne bovina/leite em pó	cebola/moyashi/repolho/shimeji/cenoura/milho/komatsuna/tangerina de verão	leite em pó okashi		Energia	537 kcal
					leite		carboidrato	84.5 g
					okashi		proteína	24.5 g
							gordura	12.3 g
							sal	1.2 g
26 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 peixe assado c/queijo missoshiru pepino c/moyashi	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/maionese/farinha de rosca/óleo/batata	iogurte/salmão/queijo parmesão/missô/leite em pó/calpis/ágar	salsinha/cebola/enoki/cenoura/cebolinha/moyashi/pepino/yukari/uva	chá gelatina hortência (uva, calpis,ágar)		Energia	544 kcal
					chá		carboidrato	89.4 g
					iogurte		proteína	29.4 g
							gordura	9.4 g
							sal	1.9 g
27 / 金	 Menu brasileiro 《Arroz c/grãos integrais》 frango à passarinho pastel salada colorida abacaxi(p/os maiores abacaxi congelado) (p/os menores abacaxi (lata)) 	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/massa de pastel/amido/óleo/azeite	leite/leite em pó presunto/queijo/frango/peixinho seco	tomate/orégano/cebola/alho/salsinha/suco de limão/pepino/repolho/milho komatsuna/abacaxi	leite em pó okashi peixinho seco		Energia	667 kcal
					leite		carboidrato	102.3 g
					okashi		proteína	37 g
							gordura	15.8 g
							sal	4.9 g
★ 28 / 土	espaguete c/hijiki leite	okashi/espaguete/azeite/óleo	frango/hijiki seco/leite	shimeji/shiso/suco	suco okashi		Energia	587 kcal
					chá		carboidrato	92.1 g
					okashi		proteína	22.3 g
							gordura	17.6 g
							sal	0.9 g
30 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/batata sunomono c/nabo furikake(feito na creche)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/óleo/açúcar/gergelim	leite/carne suína/hijiki seco/toufu frito/aonori/peixinho seco/wakame/leite em pó	cebola/cenoura/vagem/nabo/komatsuna/shimeji	leite em pó okashi		Energia	566 kcal
					leite		carboidrato	94.4 g
					okashi		proteína	25.2 g
							gordura	12.5 g
							sal	1.4 g



★ATENÇÃO★

No dia 21/6(sábado) realizaremos a dedetização na Creche, portanto não poderemos preparar a merenda no dia 23(segunda-feira). Por favor traga o obento de casa.
No caso de colocar alimentos esféricos, como tomatinho cereja, corte-o ao meio para as crianças de 3 ~5 anos e para as crianças de 0~2 anos, cortar em 4 partes para evitar que engasguem, por favor.

