



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 grelhado komatsuna refogada sopa c/wakame	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/gergelim/óleo/gergelim/açúcar/óleo de gergelim	frango/wakame	komatsu/repolho/cenoura enoki/mizuna/milho/yukari(furikake)/cebola	chá oniguiuri c/yukari (arroz, yukari, gergelim) chá okashi (sembei, bolacha)		Energia	551 kcal
2 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 peixe assado salada de harusame missoshiru	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/harusame/azeite de oliva/açúcar/fu	leite(lanche manhã)/saba assado/presunto/missô/iogurte/leite em pó	pepino/cenoura/moyashi/komatsuna/cebola/nabo cortadinho/abacaxi, tangerina,pêssego(lata)	chá iogurte c/frutas (abacaxi(lata), tangerina(em lata) pêssego(lata), iogurte) leite okashi		Energia	558 kcal
3 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 hamburger c/vegetais salada de batata tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha panko/óleo/batata/azeite	leite(lanche manhã)/carne moída mista (vaca, porco)/tsuna/leite em pó/ combu	pimentão/beringela/cebola/pepino/cenoura milho/tangerina(lata)/cebola/pepino	leite em pó okashi combu leite okashi		Energia	594 kcal
4 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/vegetais salada forte c/calcio queijo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/açúcar/óleo/gergelim branco	iogurte/carne suína/missô/hijiki seco/queijo/leite em pó	repolho/moyashi/alho cebolinha/cenoura/alho/ gengibre/komatsuna/ milho/pepino	leite em pó okashi iogurte		Energia	533 kcal
5 / 土	arroz c/wakame sopa oriental	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/gergelim/óleo de gergelim	wakame cozido/frango/toufu	cenoura/enoki/cebolinha/suco/cebola	suco okashi chá okashi		Energia	531 kcal
7 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 frango frito sopa c/soumen moyashi salpicado yukari sobremesa tanabata	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/amido/óleo/soumen cozido/fu/gelatina/farinha de trigo	leite(lanche manhã)/frango/naruto/tikuwa/aonori/katsuobushi/leite em pó	shiitake/milho/moyashi/yukari/repolho/cebolinha	chá okonomiyaki (far, trigo, repolho, tikuwa, cebolinha, nori, katsuobushi,óleo, molho, combu ralado) leite okashi		Energia	557 kcal
8 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 care de carne e vegetais salada à francesa tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo	carne bovina	beringela/cabotia/cebola/tomate/pimentão/milho/alho/pepino/repolho/cenoura	chá okashi chá okashi		Energia	492 kcal
9 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 peixe frito sopa c/toufu melão	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha de trigo/manteiga	leite(lanche manhã)/merluza/ovo(almoço)/toufu/leite em pó	salsinha/cenoura/milho/cebola/tinguensai/melão	leite em pó okashi leite okashi		Energia	513 kcal
10 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 feijoada à moda salada c/espaguete furikake feito na creche	arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo espaguete/azeite/gergelim	iogurte/cereais mistos/carne suína/salsicha/nori/peixinho seco/wakame/calpis/ágar/leite em pó	cebola/cenoura/alho/pepino/milho/repolho	chá gelatina de calpis (calpis, ágar) iogurte		Energia	503 kcal
11 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/catchup sopa c/verdura tangerina(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/açúcar/gergelim/óleo de gergelim	leite(lanche da manhã)/carne suína/wakame/leite em pó/peixinho seco/	shimeji/cebola/alho/salsinha/nabo/komatsuna/cenoura/tangerina (lata)/pimentão	leite em pó okashi peixinho seco leite okashi		Energia	422 kcal
12 / 土	espaguete c/hijiki leite	okashi/espaguete/azeite/óleo	frango/hijiki seco/leite(almoço)	shimeji/cebola/shisso/suco	suco okashi chá okashi		Energia	594 kcal
14 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 peixe c/legumes salada c/presunto missoshiru c/muitos legumes	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha de trigo/manteiga/óleo	leite(lanche da manhã)/merluza/presunto/combu wakame/missô/leite em pó	pepino/cenoura/repolho/milho/nabo/moyashi/enoki/cebola	leite em pó okashi combu leite okashi		Energia	544 kcal
15 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 frango ao molho barbecue sopa de legumes furikake	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/açúcar/óleo/gergelim	frango/wakame	alho/pimentão/cebola/cenoura/abobrinha/enoki/komatsuna/milho	chá oniguiuri c/wakame (arroz, wakame, gergelim) chá okashi		Energia	517 kcal

※ 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 por prevenção à cárie, 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.

⑦Quanto ao uso do leite e ovos. em consideração às alergias. informamos em qual refeição será oferecido.





D / s	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde manhã	Valores Nutricionais	
		Produção de energia e calor do corpo	Fortalece, ossos musculos e sangue	Recupera o organismo				
★ 16 /	hamburger de frango empanado sopa colorida abacaxi(lata)	okashi/pãozinho/farinha de trigo/farinha panko/óleo/shu-creme	leite(lanche da manhã)/frango/ovo(almoço)/leite em pó	repolho/milho/moyashi/ cenoura/cebola/komatsuna/abacaxi(lata)	leite em pó sorvete (2~5anos) okashi (0, 1ano)		Energia	601 kcal
水					leite okashi		carboidrato proteína gordura sal	79.2 g 31.4 g 20.8 g 2.5 g
17 /	《Arroz c/grãos integrais》 carne c/batata e hijiki repolho refogado tomate	arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/konnyaku/óleo/açúcar/gergelim/macarrão chinês cozido	iogurte/carne suína/hijiki seco/peixinho seco/leite em pó	cebola/cenoura/vagem/ repolho/komatsuna/ tomate/moyashi	chá yakisoba (macarrão chinês, cenoura, repolho, moyashi, molho p/yakisoba/molho inglês/ô iogurte		Energia	528 kcal
木							carboidrato proteína gordura sal	89.9 g 25.4 g 6.3 g 2.3 g
18 /	《Arroz c/grãos integrais》 toufu ao molho salada de nabo melancia	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo de gergelim/açúcar/amido/azeite	leite(lanche da manhã) toufu/carne moída mista (porco, frango)/misso/ presunto/leite em pó/ peixinho seco	cebola/cenoura/cebolinha /alho/gengibre/nabo/ komatsuna/melancia	leite em pó okashi peixinho seco leite okashi		Energia	630 kcal
金							carboidrato proteína gordura sal	100 g 27.0 g 14.7 g 1.5 g
★ 19 /	arroz c/wakame sopa oriental	okashi/arroz/grãos integrais/gergelim/óleo de gergelim	wakame/frango/toufu	cenoura/enoki/cebolinha/ suco	suco okashi		Energia	531 kcal
土							carboidrato proteína gordura sal	98.3 g 15.5 g 9.8 g 1.5 g
22 /	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/vegetais salada c/bifun tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/amido/bifun/azeite/ açúcar	carne suína/água	repolho/tinguensai/ cenou ra/cebola/shiitake/alho/ moyashi/pepino/milho/ tangerina(lata)/suco de cenoura	chá gelatina de cenoura (suco de cenoura, suco de maçã, água, açúcar) chá okashi		Energia	410 kcal
火							carboidrato proteína gordura sal	72.1 g 15.4 g 7.2 g 0.7 g
23 /	《Arroz c/grãos integrais》 salmão assado c/queijo peito de frango c/gergelim salpicado tomate	arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha panko/manteiga/óleo/ gergelim/far.p/hotcake	iogurte/salmão/queijo parmesão/peito de frango/leite(lanche da tarde)/leite em pó/	salsinha/repolho/komatsu na/cenoura/tomate/ cabotia	leite em pó hotcake c/cabotia (far.p/hotcake, cabotia, leite, óleo) iogurte		Energia	526 kcal
水							carboidrato proteína gordura sal	67.8 g 29.2 g 12.0 g 1.2 g
24 /	《Arroz c/grãos integrais》 fritada de legumes e salsicha sopa c/legumes kinako	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/farinha de trigo/ óleo/açúcar/farinha p/tempura	leite(lanche da manhã) salsicha/toufu/kinako/ leite em pó/sorvete	cebola/cenoura/milho/ vagem/shimeji/cebolinha	leite em pó sorvete (3~5anos) okashi (0~1ano) leite okashi		Energia	694 kcal
木							carboidrato proteína gordura sal	98.2 g 23.6 g 25.3 g 1.6 g
25 /	《Arroz c/grãos integrais》 frango cozido salada mista queijo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/açúcar/gergelim	leite(lanche da manhã) frango/presunto/queijo/ leite em pó	cenoura/cebola/vagem/ moyashi/pepino	leite em pó okashi leite okashi		Energia	528 kcal
金							carboidrato proteína gordura sal	84.9 g 27.9 g 10.0 g 2.0 g
★ 26 /	espaguete c/hijiki leite	okashi//espaguete/azeite/ óleo	frango/hijiki seco/ leite(almoço)	shimeji/cebola/shisso/ suco	suco okashi chá okashi		Energia	594 kcal
土							carboidrato proteína gordura sal	93.8 g 22.5 g 17.6 g 0.9 g
28 /	《Arroz c/grãos integrais》 frango à passarinho salada de macarrão c/tsuna tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ amido/óleo/macarrão	leite(lanche da manhã) frango/tsuna/leite em pó	cebola/alho/salsinha/suco de limão/pepino/cenoura/ milho/tomate	leite em pó okashi leite okashi		Energia	626 kcal
月							carboidrato proteína gordura sal	87.2 g 28.5 g 19.3 g 1.0 g
29 /	《Arroz c/grãos integrais》 batata c/carne moída sopa mista brócolis cozido	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/óleo/gergelim	carne moída mista (vaca, porco)/toufu	cebola/milho/pimentão/ cenoura/shimeji/komatsu na/brócolis/umeboshi/ yukari	chá oniguirri c/umeboshi (arroz, umeboshi, furikake yukari, gergelim) chá okashi		Energia	655 kcal
火							carboidrato proteína gordura sal	109 g 22.7 g 18.1 g 2.0 g
30 /	《Arroz c/grãos integrais》 frango grelhado salada de moyashi c/yukari salpicado sopa c/tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ açúcar/óleo/gergelim	iogurte/frango/leite em pó/peixinho seco	gengibre/alho/komatsuna/ moyashi/cenoura/yukari/ tomate/repolho	leite em pó okashi peixinho seco iogurte		Energia	470 kcal
水							carboidrato proteína gordura sal	71.8 g 26.0 g 9.3 g 1.1 g
31 /	《Arroz c/grãos integrais》 cabotia ao molho de carne salada de vegetais furikake feito na creche	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ óleo/açúcar/amido/ gergelim/óleo de gergelim/pãozinho/ azeite	leite(lanche da manhã) carne moída de frango/ nori/peixinho seco wakame/salsicha/ queijo/leite em pó	cabotia/gengibre/alho/ espinafre/cenoura/ moyashi/alho/cebola	leite em pó cachorro quente (pão coppe, azeite, salsicha, páprica, cebola, catchup, queijo) leite okashi		Energia	642 kcal
木							carboidrato proteína gordura sal	93.1 g 26.5 g 16.8 g 2.3 g

Sobre bebidas geladas

Quando está calor queremos uma bebida gelada!

Mas, refrigerantes contêm açúcar, aditivos alimentares e adoçantes mais do que você imagina.

Cerca de 12g de açúcar por 100ml(a recomendação diária de açúcar é : 5g ou menos para crianças de 1 a 2 anos, 7g ou menos para crianças de 3 a 5 anos). Este é o período em que o paladar das crianças está sendo formado, portanto para evitar que se acostumem com sabores fortes recomendamos chá de cevada para hidratação regular. Contém minerais e reduz a temperatura corporal de forma mais eficiente do que a água.

