

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 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 frango cozido c/legumes sunomono colorido tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/konnyaku/óleo/ açúcar gergelim	leite(lanche da manhã)/ frango/massa de peixe/ leite em pó	cenoura/vagem/gengibre/ moyashi/pepino/tomate	leite em pó okashi		Energia	503 kcal
					leite okashi		carboidrato	83.3 g
							proteína	24.8 g
							gordura	9.2 g
							sal	1.6 g
★ 2 / 土	arroz c/wakame sopa oriental	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ gergelim/óleo de gergelim	wakame/frango/toufu	cenoura/enoki/cebola/ cebolinha/suco	suco okashi		Energia	531 kcal
							carboidrato	98.3 g
							proteína	15.5 g
					chá okashi		gordura	9.8 g
							sal	1.5 g
4 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 toufu frito c/legumes cozidos missoshiru c/nabo queijo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ óleo/açúcar/óleo de gergelim	leite(lanche da manhã)/ toufu frito/carne suína/ misso/queijo/leite em pó /peixinho seco	moyashi/cebola/vagem/ cenoura/shimeji/espinafre nabo desidratado	leite em pó okashi peixinho seco		Energia	636 kcal
					leite okashi		carboidrato	99.6 g
							proteína	29.6 g
							gordura	14.6 g
							sal	1.8 g
5 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 peixe ao molho de tomate legumes em conserva melancia	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ amido/óleo/açúcar/ azeite/far.de arroz/ óleo de gergelim/gergelim	merluza/hijiki seco/ tikuwa	tomate/cebola/manjericã o/alho/nabo/komatsuna/ cenoura/melancia/nira	chá chijimi c/vegetais (farinha .de arroz, amido,caldo, nira,cebola, cenoura ,tikuwa, óleo de gergelim, gergelim, vinagre, shouyu)		Energia	533 kcal
					chá okashi		carboidrato	79.1 g
							proteína	28.2 g
							gordura	12.6 g
							sal	2.1 g
6 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 hamburguer sunomono c/pepino e milho sopa c/quiabo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ farinha panko/óleo/ açúcar/óleo de gergelim	iogurte/carne moída mista(porco,vaca)/ toufu/leite em pó	cebola/pepino/milho/ repolho/moyashi/cenoura /quiabo/alface	leite em pó okashi		Energia	601 kcal
					iogurte		carboidrato	83.7 g
							proteína	26.3 g
							gordura	19.5 g
							sal	2.0 g
★ 7 / 木	arroz misto à moda bibimba sopa à chinesa pudim c/creme de leite de soja	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ óleo/açúcar/óleo de gergelim/wantan/gergelim/ pudim c/creme de leite de soja	leite(lanche da manhã)/ carne suína moída/ wakame/leite em pó	moyashi/cenoura/komatsuna/milho/alho/cebolinha /shimeji	leite em pó okashi		Energia	575 kcal
					leite okashi		carboidrato	89.1 g
							proteína	22.3 g
							gordura	15.4 g
							sal	1.8 g
8 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de legumes salada c/soumen de cabotia kinako	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/açúcar/óleo de gergelim/gergelim	leite(lanche da manhã)/ toufu frito/frango/hijiki/ presunto/kinako/leite em pó/sorvete	cenoura/vagem/soumen de cabotia/pepino	chá sorvete (3~5anos) okashi (0~2anos)		Energia	643 kcal
					leite okashi		carboidrato	99.1 g
							proteína	27.9 g
							gordura	17.9 g
							sal	1.4 g
★ 9 / 土	espaguete c/hijiki leite	okashi/espaguete/azeite óleo	frango/hijiki/ leite(almoço)	shimeji/cebola/shisso/ suco	suco okashi		Energia	587 kcal
							carboidrato	92.1 g
							proteína	22.3 g
					chá okashi		gordura	17.6 g
							sal	0.9 g
12 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/batata sunomono c/bifun furikake	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/óleo/açúcar/bifun /gergelim	carne suína/wakame	cebola/cenoura/vagem/ pepino/milho	chá onigui c/wakame (arroz・wakame・gergelim)		Energia	540 kcal
					chá okashi		carboidrato	106.1 g
							proteína	18.4 g
							gordura	6.3 g
							sal	1.7 g
13 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 cozido c/ carne, legumes e gengibre sopa c/batata e nira abacaxi(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ óleo/batata	leite(lanche da manhã)/ carne suína/leite solúvel	gengibre/moyashi/shimeji /cebolinha/cebola/nira/ abacxi(lata)	leite em pó okashi		Energia	503 kcal
					leite okashi		carboidrato	81.1 g
							proteína	21.3 g
							gordura	11.7 g
							sal	1.1 g
14 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de toufu ao molho sopa c/wakame queijo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ óleo de gergelim/açúcar/ amido	leite(lanche da manhã) toufu/carne suína/ frango/misso/wakame/ queijo/leite em pó	cebola/cenoura/cebolinha /alho/gengibre/komatsuna /enoki/cebola	leite em pó okashi		Energia	531 kcal
					leite okashi		carboidrato	76.6 g
							proteína	25.0 g
							gordura	14.9 g
							sal	1.6 g
18 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 ensopado de carne salada verde tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/óleo/azeite/ caldo hayashi	leite(lanche da manhã)/ carne bovina/wakame/ leite em pó/combu	cebola/cenoura/eringui/ ervilha/manjeriçã/ repolho/pepino/tomate	leite em pó okashi combu		Energia	578 kcal
					leite okashi		carboidrato	93.7 g
							proteína	21.7 g
							gordura	15.5 g
							sal	2.4 g

※ Atensão

- 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 músculos e sangue	Recupera o organismo				
19 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 frango assado à moda churrasco salada de pepino e harusame furikake	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/açúcar/óleo/harusame/gergelim/azeite	frango	alho/pimentão/cebola/cenoura/abobrinha/pepino/moyashi/milho	chá oniguiuri c/milho (arroz • milho • sal)		Energia	536 kcal
					chá okashi		carboidrato	97.4 g
							proteína	20.2 g
							gordura	8.6 g
							sal	1.7 g
20 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 bolinho de toufu e atum komatsuna c/okaka tomate	arroz c/grãos integrais/grãos integrais/gergelim/amido/far.panko/óleo/far.p/hotcake	iogurte/toufu/missu/katsuobushi/leite em pó/calpis	cebola/cenoura/komatsu/moyashi/tomate	leite em pó pão c/calpis cozido no vapor (far.de hotcake/calpis)		Energia	575 kcal
					iogurte		carboidrato	89.1 g
							proteína	22.3 g
							gordura	15.4 g
							sal	1.8 g
21 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 frango frito ao limão salada c/hijiki pêssego	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/amido/óleo/açúcar	leite(lanche da manhã)/frango/hijiki/leite em pó/ágar	limão/salsinha/repolho/pepino/cenoura/pêssego (lata)/tomate(lata)/suco de maçã	chá gelatina de tomate (tomate(lata),suco de maçã • ágar)		Energia	440 kcal
					cha		carboidrato	65.6 g
					okashi		proteína	17.7 g
							gordura	13.0 g
							sal	0.5 g
22 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 peixe frito empanado espinafre c/gergelim sopa c/alface e presunto	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/far.panko/maionese/gergelim	leite(lanche da manhã)/peixe/presunto/leite em pó	espinafre/moyashi/alface/cebola/milho/salsinha	leite em pó okashi		Energia	544 kcal
					leite		carboidrato	83.7 g
					okashi		proteína	30.9 g
							gordura	10.8 g
							sal	1.5 g
★ 23 / 土	espaguete c/hijiki leite	okashi/espaguete/azeite/óleo	frango/hijiki/leite(almoço)	shimeji/cebola/shisso/suco	suco okashi		Energia	587 kcal
					chá		carboidrato	92.1 g
					okashi		proteína	22.3 g
							gordura	17.6 g
							sal	0.9 g
25 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 tikuwa frito repolho refogado c/ peixinho missoshiru c/toufu	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha de trigo/óleo/gergelim	leite(lanche da manhã)/tikuwa/nori/peixinho shirasu seco/toufu/missu/leite em pó/sorvete	repolho/pepino/cenoura/komatsuna/cebola	chá sorvete gari gari (3~5anos) okashi (0~2anos)		Energia	603 kcal
					leite		carboidrato	90.9 g
					okashi		proteína	26.2 g
							gordura	16.2 g
							sal	3.2 g
26 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 frango assado komatsuna cozida sopa c/wakame	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/gergelim/açúcar/óleo de gergelim	frango/wakame/ágar	komatsuna/repolho/cenoura/enoki/mizuna/milho/cebola/suco de tangerina/tangerina(lata)	chá gelatina de tangerina (suco de tangerina • tangerina(lata) • ágar)		Energia	425 kcal
					chá		carboidrato	59.6 g
					okashi		proteína	16.6 g
							gordura	14.4 g
							sal	1.4 g
27 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 legumes ao curry salada à francesa	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/curry/óleo	leite(lanche da manhã)/carne suína/tsuna/leite em pó	beringela/cabotia/cebola/tomate/pimentão/alho/pepino/repolho/cenoura/milho	chá milho		Energia	487 kcal
					leite		carboidrato	81.9 g
					okashi		proteína	21.3 g
							gordura	10.6 g
							sal	1.7 g
28 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de frango c/toufu repolho c/gergelim tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/açúcar/gergelim	leite(lanche da manhã)/toufu Takano/frango/katsuobushi/leite em pó	cenoura/cebola/nira/repolho/pepino/moyashi/tomate	leite em pó okashi		Energia	476 kcal
					leite		carboidrato	76.9 g
					okashi		proteína	22.8 g
							gordura	9.5 g
							sal	1.5 g
29 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/cebolinha assada sunomono de pepino e presunto sopa c/kinoko	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha de trigo/óleo de gergelim/açúcar	iogurte/carne suína/ovo/presunto/toufu frito/missu/leite em pó	cebolinha/pepino/cenoura moyashi/enoki/shimeji/shiitake/cebola	leite em pó okashi		Energia	553 kcal
					iogurte		carboidrato	79.0 g
							proteína	31.8 g
							gordura	13.1 g
							sal	2.5 g
★ 30 / 土	arroz c/wakame sopa oriental	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/gergelim/óleo de gergelim	wakame/frango/toufu	cenoura/enoki/cebola/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

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 toufu, nattō, vegetais crus, tomates, pepinos, laticínios e preparar a refeição matinal. Desfrute de um saboroso café da manhã.

