

Cardápio de Setembro

Nintei Kodomo En-Creche Pública de Echizen

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 /	《Arroz c/grãos integrais》 batata com bacon sopa c/cebola furikake(feito na creche)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/óleo/gergelim	leite(merenda da manhã)/salsicha/queijo/nori/peixinho seco/wakame/leite em pó/sorvete	cebola/cenoura/salsinha/alface/salsão/komatsuna	chá sorvete (2~5anos) okashi (0,1ano) (sembei, bolacha)		Energia	572 kcal
月					leite		carboidrato	93.9 g
					okashi (sembei, bolacha)		proteína	19 g
							gordura	16.0 g
							sal	2.1 g
2 /	《Arroz c/grãos integrais》 sukiyaki c/frango moyashi c/legumes e gergelim tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/óleo/açúcar/gergelim	frango/água	cebola/shimeji/cenoura/cebolinha/komatsuna/moyashi/tomate/suco de uva	chá gelatina de uva (suco de uva , água)		Energia	382 kcal
火					chá		carboidrato	67.8 g
					okashi		proteína	17.9 g
							gordura	6.2 g
							sal	0.8 g
3 /	《Arroz c/grãos integrais》 frango empanado sunomono de pepino e milho sopa	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha de trigo/farinha panko/óleo/açúcar	iogurte/frango/peixinho seco/leite em pó	pepino/repolho/cenoura/milho/cebola/enoki/cebolinha	leite em pó okashi		Energia	631 kcal
水					iogurte		carboidrato	93.7 g
							proteína	28.6 g
							gordura	17.4 g
							a	3.3 g
4 /	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de legumes c/misso sopa c/tougan tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/açúcar/amido/óleo de gergelim	leite(merenda da manhã) toufu frito/carne suína/ misso/bacon/leite em pó/ nori/camarãozinho	beringela/moyashi/vagem /cenoura/tougan/cebola/ salsinha/tomate	chá oniguiru c/cálcio (arroz, nori, camarão rosa, sal)		Energia	635 kcal
木					leite		carboidrato	106 g
					okashi		proteína	28.3 g
							gordura	12.6 g
							sal	2.5 g
5 /	《Arroz c/grãos integrais》 peixe assado à chinesa brócolis cozido missoshiru c/legumes	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo de gergelim/açúcar	leite(merenda da manhã) peixe saba/toufu frito/ misso/leite em pó/ peixinho seco	cebola/alho/brócolis/ repolho/shimeji/cenoura /cebolinha	leite em pó okashi peixinho seco		Energia	539 kcal
金					leite		carboidrato	76 g
					okashi		proteína	28.2 g
							gordura	15.5 g
							sal	2.5 g
★ 6 /	arroz c/wakame sopa oriental	okashi/arroz c/grãos integrais/gergelim/ óleo de gergelim	wakame/frango/toufu	cenoura/enoki/cebolinha/ suco	suco okashi		Energia	531 kcal
土					chá		carboidrato	98.3 g
					okashi		proteína	15.5 g
							gordura	9.8 g
							sal	1.5 g
8 /	《Arroz c/grãos integrais》 hamburguer c/toufu ao molho salada de macarrão tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/amido/óleo/açúcar/ espaguete/azeite	leite(merenda da manhã) toufu/carne moída mista(vaca, porco)/ leite(almoço)/leite em pó	cebola/pepino/cenoura/ repolho/milho/tomate	chá okashi		Energia	622 kcal
月					leite		carboidrato	90.2 g
					okashi		proteína	24.4 g
							gordura	18.4 g
							sal	1.5 g
9 /	《Arroz c/grãos integrais》 frango frito c/limão moyashi cozido sopa c/komatsuna	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/amido/óleo/açúcar/ gergelim	frango/nori	limão/salsinha/moyashi/ cenoura/cebola/shimeji komatsuna/cebolinha tangerina, pêssego, abacaxi(enlatados)	chá ponche de frutas (frutas enlatadas, tangerina, pêssego, abacaxi)		Energia	457 kcal
火					chá		carboidrato	70.8 g
					okashi		proteína	20.3 g
							gordura	11.5 g
							sal	1.5 g
10 /	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de legumes e carne ao curry (2・3anos...Anpanman curry , alimento especial para emergência) salada de repolho c/manjeriçao	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/batata/azeite	iogurte/carne suína/leite em pó/peixinho seco	cebola/cenoura/maçã/ repolho/pepino/milho/ manjeriçao	leite em pó okashi peixinho seco		Energia	492 kcal
水					iogurte		carboidrato	84.5 g
							proteína	20 g
							gordura	9.9 g
							sal	0.9 g
11 /	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de frango salada c/ nabo desidratado kinako	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/óleo/óleo de gergelim/açúcar/azeite	leite(merenda da manhã) frango/salsicha/atum/ kinako/leite em pó	cenoura/cebola/repolho/ brócolis/salsinha/nabo desidratado/pepino	leite em pó okashi		Energia	668 kcal
木					leite		carboidrato	101 g
					okashi		proteína	29.4 g
							gordura	19.7 g
							sal	2.4 g
12 /	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de carne c/legumes salada de brócolis tangerina(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/konnyaku/gergelim/óleo/ açúcar/pão coppe/azeite	leite(merenda da manhã) carne bovina/frango/ leite em pó/salsicha/ queijo	cenoura/cebola/bardana/ cebolinha/brócolis/milho/ páprica/tangerina(lata)	leite em pó cachorro quente (pão coppe, azeite, salsicha, páprica, cebola, catchup, queijo)		Energia	538 kcal
金					leite		carboidrato	85.1 g
					okashi		proteína	24.5 g
							gordura	12.6 g
							sal	1.1 g
★ 13 /	espaguete c/hijiki leite	okashi/espaguete/azeite/ óleo	frango/hijiki/ leite(almoço)	shimeji/shisso/suco	suco okashi		Energia	587 kcal
土					chá		carboidrato	92.1 g
					okashi		proteína	22.3 g
							gordura	17.6 g
							sal	0.9 g

※ 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 por prevenção à cárie, 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 em pó na merenda, varia de creche p/creche e da idade das crianças.
- ⑦ Quanto 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				
16 火	«Arroz c/grãos integrais» carne de porco à chinesa sunomono c/bifun tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/amido/bifun/açúcar/batata	carne suína/nori	pimentão/cenoura/shiitake cebola/moyashi/repolho/alho/gengibre/pepino/tomate/milho	chá moti de batata c/milho (batata, nori, milho, sal, amido, shouyu) chá okashi		Energia 390 kcal carboidrato 80.2 g proteína 10.8 g gordura 4.8 g sal 0.8 g	
17 水	«Arroz c/grãos integrais» sopa c/bolinho de carne salada ao sabor curry queijo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha panko/batata/azeite/far.p/hotcake/caramelo/óleo	leite(merenda da manhã)/carne moída frango, porco/salsicha/queijo leite em pó/ leite(merenda da tarde)	cebola/komatsuna/moyashi/cenoura/pepino	leite em pó donatsu à moda brasileira (far.p/hotcake. leite, caramelo, óleo) leite okashi		Energia 613 kcal carboidrato 83.6 g proteína 24.9 g gordura 22.4 g sal 2.0 g	
18 木	«Arroz c/grãos integrais» cozido de frango c/legumes verdura cozida c/peixinho pera	arroz c/grãos integrais/grãos integrais/inhame/konnyaku/óleo/açúcar/gergelim/pãozinho/geleia de morango	iogurte/frango/peixinho seco/leite em pó	cenoura/renkon/shiitake/vagem/bardana/moyashi/komatsuna/pera	leite em pó geleia de morango (pãozinho/geleia de morango) iogurte		Energia 493 kcal carboidrato 87.1 g proteína 24.2 g gordura 7.4 g sal 1.7 g	
19 金	«Arroz c/grãos integrais» carne de porco grelhada c/gengibre sopa c/harusame queijo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/harusame/gergelim	leite(merenda da manhã)/carne suína/queijo/ leite em pó/ peixinho seco	gengibre/moyashi/shimeji/repolho/cebola/nira/cenoura	leite em pó okashi peixinho seco leite okashi		Energia 533 kcal carboidrato 80.4 g proteína 27.7 g gordura 11.8 g sal 1.7 g	
20 土	Gincana esportiva							
22 月	«Arroz c/grãos integrais» carne de porco grelhada salada c/nabo tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha de trigo/óleo de gergelim/gergelim/óleo	leite(merenda da manhã)/carne suína/combu/ovo(almoço)/presunto/ leite em pó/combu	cebolinha/cenoura/nabo desidratado/pepino tomate	leite em pó okashi combu leite okashi		Energia 513 kcal carboidrato 80.9 g proteína 24.1 g gordura 11.8 g sal 1.9 g	
24 水	arroz c/kinoko frango frito moyashi c/yukari sopa c/cebola Com. dos aniversariantes	okashi/arroz/grãos integrais/amido/óleo crepe	leite(merenda da manhã)/toufu frito/frango/wakame/leite em pó	maitake/shiitake/shimeji/cenoura/alho/gengibre/moyashi/yukari/cebola/cebolinha	leite em pó crepe leite okashi		Energia 574 kcal carboidrato 81 g proteína 29.1 g gordura 16.2 g sal 2.3 g	
25 木	«Arroz c/grãos integrais» fritada de legumes missoshiru c/toufu furikake	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata-doce/farinha de trigo/óleo	leite(merenda da manhã)/tikuwa/hijiki/toufu/missô/leite em pó	beringela/cenoura/cebola/vagem/komatsuna/enoki/cebolinha	leite em pó okashi leite okashi		Energia 584 kcal carboidrato 96.1 g proteína 18.4 g gordura 15.2 g sal 1.9 g	
26 金	«Arroz c/grãos integrais» frango barbecue salada verde	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/açúcar/óleo	iogurte/frango/leite em pó peixinho seco	alho/pimentão/cebola/cenoura/moyashi/salsinha/pepino/milho/repolho	leite em pó okashi peixinho seco iogurte		Energia 510 kcal carboidrato 79 g proteína 27.3 g gordura 10.7 g sal 1.2 g	
27 土	espagueti c/hijiki leite	okashi/espagueti/azeite/óleo	frango/hijiki/ leite(almoço)	shimeji/shisso/suco	suco okashi chá okashi		Energia 587 kcal carboidrato 92.1 g proteína 22.3 g gordura 17.6 g sal 0.9 g	
29 月	«Arroz c/grãos integrais» salmão assado c/queijo salpicado salada rica em cálcio abacaxi(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha apnko/manteiga/gergelim/azeite/macarrão/açúcar	leite(merenda da manhã)/peixe/queijo parmesão/hijiki/peixinho seco/leite em pó/kinako	salsinha/komatsuna/repolho/cenoura/milho/abacaxi(lata)	leite em pó macarrão c/kinako (macarrão, kinako, açúcar, sal) leite okashi		Energia 501 kcal carboidrato 79.3 g proteína 28.9 g gordura 8.9 g sal 1.1 g	
30 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	komatsuna/repolho/cenoura/enoki/mizuna	chá okashi chá okashi		Energia 426 kcal carboidrato 64.7 g proteína 14.1 g gordura 13.2 g sal 1.6 g	



Estimular os cinco sentidos através da alimentação



A alimentação estimula os cinco sentidos simultaneamente impactando significativamente não apenas o corpo, mas também o desenvolvimento cerebral.

① Visão (cor, forma, tamanho) ② Paladar (sabor de vários ingredientes) ③ Olfato (o aroma dos ingredientes)

④ Audição (som da mastigação, fala) ⑤ Tato (temperatura, textura, sensação de mastigação).

Esses sentidos se desenvolvem através de estímulos externos repetidos estimulando o crescimento físico e cerebral.

Desfrute das suas refeições diariamente, estimule seus cinco sentidos e desenvolva um corpo e um cérebro saudável.

