



Cardápio de Outubro



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 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de carne c/toufu ao molho repolho c/okaka tangerina(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais óleo/açúcar	leite(lanche da manhã)/ toufu/carne bovina/ katsuobushi/leite em pó /combu	cebolinha/cebola/repolho/ pepino/cenoura/moyashi/ tangerina(lata)	leite em pó okashi combu		Energia 582 kcal carboidrato 83.7 g proteína 24.3 g gordura 15.2 g sal 1.9 g	
2 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 frango c/catchup komatsuna refogada missoshiru c/cebola	arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/amido/ óleo/açúcar/fu/far.p/ hotcake	iogurte/frango/nori/toufu frito/missô/leite em pó /leite(lanche da manhã)	komatsuna/cenoura/ moyashi/cebola/cebolinha maçã	leite em pó hotcake c/maçã (maçã/far.p/hotcake/leite/óleo) iogurte		Energia 581 kcal carboidrato 89.2 g proteína 28.3 g gordura 14.4 g sal 1.6 g	
3 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 carne c/legumes refogados sopa c/macarrão tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ óleo/óleo de gergelim/ açúcar/macarrão	leite(lanche da manhã)/ carne suína/missô/leite em pó	alho/repolho/moyashi/ pimentão/cenoura/cebola/ milho/salsinha/tomate	leite em pó okashi		Energia 572 kcal carboidrato 86.2 g proteína 24.1 g gordura 13.3 g sal 1.4 g	
★ 4 / 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	leite em pó okashi chá okashi		Energia 492 kcal carboidrato 98.3 g proteína 13.4 g gordura 9.9 g sal 1.3 g	
6 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de frango c/legumes sunomono de pepino e wakame pera	arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/batata/ açúcar/okashi	leite(lanche da manhã)/ frango/wakame/tikuwa/ leite em pó	cenoura/vagem/pepino/ repolho/pera	leite em pó okashi		Energia 563 kcal carboidrato 91.7 g proteína 22.3 g gordura 12.0 g sal 2.0 g	
7 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 legumes fritos do outono salada c/frutos do mar tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata-doce/farinha de trigo/óleo/açúcar/azeite/ gergelim	tikuwa/wakame/hijiki seco	beringela/cenoura/cebola/ vagem/repolho/tomate/ umeboshi/yukari(furikake)	chá oniguri c/umeboshi (arroz/umeboshi/gergelim/yukari) chá okashi		Energia 592 kcal carboidrato 114 g proteína 11.6 g gordura 12.9 g sal 1.5 g	
8 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 peixe branco ao munière brócolis cozido c/yukari missoshiru c/legumes	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ farinha de trigo/manteiga/ óleo/batata	iogurte/merluza/missô/ yakult/leite(lanche da tarde)	brócolis/yukari/repolho/ moyashi/cenoura/cebola/ cebolinha	yakult (2~5anos) leite (0~1ano) okashi iogurte		Energia 498 kcal carboidrato 88.2 g proteína 24.5 g gordura 7.5 g sal 2.1 g	
9 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de toufu c/frango sunomono c/harusame e legumes furikake feito na creche	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ óleo/açúcar/harusame/ gergelim/pão de forma	leite(lanche da manhã)/ toufu kouya/frango/ presunto/aonori/peixinho seco/wakame/leite em pó	cenoura/cebola/nira/ pepino	leite em pó pão coberto de cacau (pão de forma/cacau puro/açúcar) leite okashi		Energia 610 kcal carboidrato 81.6 g proteína 30.3 g gordura 16.4 g sal 1.9 g	
10 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de batata-doce c/frango salada fortificante pêssego(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata-doce/molho bechamel/potage de milho/azeite/gergelim	leite(lanche da manhã)/ frango/hijiki seco/tsuna/ leite em pó	cenoura/eringui/shimeji/ cebola/aceite/espinafre/ komatsuna/milho/repolho/ pêssego	leite em pó okashi leite okashi		Energia 604 kcal carboidrato 99.9 g proteína 22.1 g gordura 13.5 g sal 1.0 g	
★ 11 / 土	espaguete c/hijiki leite	okashi/espaguete/azeite/ óleo	frango/leite(almoço)	shimeji/cebola/shisso/ suco	suco okashi chá okashi		Energia 537 kcal carboidrato 92.1 g proteína 18.9 g gordura 16.1 g sal 0.8 g	
14 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/catchup sopa abacaxi(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/óleo/fu/gergelim	carne suína/wakame/ combu salgado	pimentão/cenoura/eringui cebola/alho/gengibre/ shimeji/cebolinha/ abacaxi(lata)	chá oniguri (arroz/combu salgado/gergelim) chá okashi		Energia 512 kcal carboidrato 98.2 g proteína 17 g gordura 6.9 g sal 2.0 g	
★ 15 / 水	Omelete kikurin brócolis cozido sopa c/wakame mousse de arroz 	okashi/arroz c/grãos integrais/gergelim/ mousse de arroz	leite(lanche da manhã) omelete(ovos)frango/ naruto/wakame/leite em pó	cebola/pimentão/cenoura edamame/brócolis/ shimeji/cebolinha	leite em pó okashi leite okashi		Energia 570 kcal carboidrato 87.2 g proteína 25.5 g gordura 15.3 g sal 2.3 g	
16 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 frango frito salada c/macarrão kinako	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ amido/óleo/macarrão/ azeite/açúcar/macarrão chinês	iogurte/frango/kinako/ leite em pó	repolho/pepino/cenoura/ milho/moyashi	chá yakisoba (macarrão chinês/cenoura/repolho/ moyashi/molho inglês/molho/shoyu) iogurte		Energia 548 kcal carboidrato 92.1 g proteína 26.3 g gordura 10.9 g sal 1.0 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 Nesse item <<Arroz>> é o alimento básico 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 condimentos foram omitidos dos nomes dos ingredientes.
- 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 em conserva na Creche.
- ⑥ O fornecimento do leite solúvel 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 o horário que 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				
17 /	《Arroz c/grãos integrais》 peixe branco c/molho aurora brócolis c/batata-doce e gergelim queijo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha de trigo/manteiga/óleo/maionese/batata-doce/gergelim/açúcar	leite(lanche da manhã)/peixe/queijo/leite em pó	brócolis/cenoura/	leite em pó okashi		Energia 621 kcal carboidrato 88.5 g proteína 27 g gordura 16.9 g sal 1.8 g	
★ 18 /	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 492 kcal carboidrato 98.3 g proteína 13.4 g gordura 9.9 g sal 1.3 g	
20 /	《Arroz c/grãos integrais》 hamburger c/kinoko e molho legumes cozidos c/gergelim tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha panko/hayashi molho/óleo/gergelim	leite(lanche da manhã)/carne moída mista/leite em pó/peixinho seco	cebola/shimeji/eringui/moyashi/pepino/cenoura/tomate	leite em pó okashi peixinho seco		Energia 600 kcal carboidrato 77.6 g proteína 25.9 g gordura 18.7 g sal 1.7 g	
21 /	《Arroz c/grãos integrais》 carne c/batata e hijiki espinafre c/nabo e okaka tangerina(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/konnyaku/açúcar/arroz p/moti/castanha japonesa/gergelim	carne suína/hijiki seco/katsuobushi/combu	cebola/cenoura/vagem/espinafre/komatsuna/nabo/tangerina(lata)	chá arroz c/castanha (arroz/arroz p/moti/castanha japonesa/sal/gergelim) chá		Energia 539 kcal carboidrato 108 g proteína 16.4 g gordura 7.6 g sal 0.9 g	
22 /	《Arroz c/grãos integrais》 tikuwa frito okara c/legumes sopa	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha de trigo/óleo/fu/açúcar	leite(lanche da manhã)/tikuwa/aonori/okara/frango/toufu frito/hijiki/missô/leite em pó	cenoura/bardana/cebolinha/shiitake/nameko/cebola	leite em pó okashi		Energia 624 kcal carboidrato 89.8 g proteína 26.1 g gordura 17.9 g sal 2.6 g	
23 /	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de toufu c/legumes sunomono à chinesa	arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo de gergelim/açúcar/amido/bifun/pão de forma/maionese	iogurte/toufu/cane moída mista(frango,porco)missô/presunto/leite em pó/queijo parmesão	cebola/cenoura/cebolinha/alho/gengibre/pepino/milho	leite em pó torrada c/queijo e maionese (pão de forma/queijo parmesão/maionese) iogurte		Energia 534 kcal carboidrato 83.4 g proteína 24.4 g gordura 12.9 g sal 1.3 g	
24 /	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/repolho salada c/nabo desidratado maçã	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/açúcar/gergelim	leite(lanche da manhã)/carnesuína/presunto/leite em pó	repolho/moyashi/cebolinh a/ceoura/cebola/alho/gengibre/nabo/pepino/maçã	leite em pó okashi		Energia 574 kcal carboidrato 89.4 g proteína 20.5 g gordura 14.4 g sal 1.3 g	
★ 25 /	espaguete c/hijiki leite	okashi/espaguete/azeite/óleo	frango/leite(almoço)	shimeji/cebola/shisso/suco	suco okashi		Energia 537 kcal carboidrato 92.1 g proteína 18.9 g gordura 16.1 g sal 0.8 g	
27 /	《Arroz c/grãos integrais》 ensopado de frango c/legumes salada de espaguete c/manjeriçã furikake	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/espaguete/azeite/arroz/óleo	leite(lanche da manhã)/frango/salsicha/tsuna/leite em pó/peixinho seco/queijo/aonori	cenoura/cebola/repolho/brócolis/manjeriçã/milho pepino	chá arroz c/queijo tostado arroz/peixinho/queijo/shoyu/nori)		Energia 624 kcal carboidrato 95.4 g proteína 25.7 g gordura 16.2 g sal 1.9 g	
28 /	《Arroz c/grãos integrais》 ensopado de legumes do outono espinafre c/algas abacaxi(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/inhame/konnyaku/açúcar	frango/nori	cenoura/shiitake/renkon/bardana/espinafre/moyashi/acetga/abacaxi(lata)	chá okashi		Energia 421 kcal carboidrato 75.3 g proteína 14.5 g gordura 6.5 g sal 1.1 g	
29 /	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de carne c/legumes sopa chinesa c/wakame caqui	arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/amido/óleo de gergelim/far. p/hotcake	iogurte/carne suína/massa de peixe/wakame/toufu/leite em pó/leite(lanche da tarde)	repolho/cenoura/cebola/shiitake/moyashi/alho shimeji/milho/nira/caqui/pêssego(lata)	leite em pó pão c/pêssego (pêssego(lata)far.p/hotcake/leite/óleo) iogurte		Energia 481 kcal carboidrato 90.3 g proteína 19.9 g gordura 6.7 g sal 1.9 g	
30 /	《Arroz c/grãos integrais》 ensopado de legumes c/curry salada colorida tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/óleo/açúcar	leite(lanche da manhã)/carne suína/presunto/leite em pó	cenoura/cebola/eringui/ervilha/maçã/repolho/pepino/milho/tomate	leite em pó okashi		Energia 604 kcal carboidrato 93.7 g proteína 22.7 g gordura 15.5 g sal 1.9 g	
31 /	《Arroz c/grãos integrais》 sopa c/bolinho de carne salada c/bifun queijo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha panko/batata/bifun/óleo	leite(lanche da manhã)/carne moída mista (frango,porco)queijo/leite	cebola/komatsuna/moyashi/cenoura/pepino/repolho	leite em pó okashi		Energia 583 kcal carboidrato 82.2 g proteína 22.8 g gordura 16.5 g sal 1.7 g	

O outono é a estação da colheita!

Quero que as crianças apreciem a delícia do arroz fresco e os sabores dos frutos do outono (peixe sanma, batata -doce, inhame, cogumelos, caquis, tangerinas, etc).

Após o equinócio de outono, as noites ficam mais longas. Mesmo quando estiverem juntos em família, tomem cuidado para não com erem demais durante a noite, ou fiquem acordados até tarde da noite, a ponto de acordar tarde no dia seguinte e perderem o café d a manhã.

