



Cardápio de Novembro



Creche Pública e Sistema Nintei Kodomo En 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 土	Arroz c/wakame sopa à moda oriental	okashi/arroz c/grãos integrais/gergelim/óleo de gergelim	wakame/frango/toufu	cebola/cenoura/enoki/suco	suco okashi(sembei, biscoitos)	Energia carboidrato proteína gordura sal	492 kcal 98.3 g 13.4 g 9.9 g 1.3 g
					chá okashi		
4 火	«Arroz c/grãos integrais» carne de porco agridoce sopa c/cogumelos tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/açúcar/amido/gergelim	carne suína/wakame	cebola/pimentão/cenoura shiitake/broto de bambu renkon/enoki/shimeji/cebola/cebolinha/tomate/yukari	chá oniguri c/yukari(furikake) (arroz/yukari/gergelim)	Energia carboidrato proteína gordura sal	532 kcal 92.1 g 19.9 g 10.7 g 1.6 g
					chá okashi		
5 水	«Arroz c/grãos integrais» peixe frito brócolis cozido c/sal sopa mista	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha de trigo/óleo/açúcar	leite(lanche da manhã)/merluza/bacon/leite em pó	cenoura/salsinha/brócolis moyashi/shimeji/repolho	leite c/chocolate(pó) (leite em pó, chocolate em pó, açúcar) okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	634 kcal 77.7 g 26.2 g 25.8 g 1.8 g
					leite(leite bovino) okashi		
6 木	«Arroz c/grãos integrais» cozido de nabo e toufu frito ao misso batata-doce cozida c/gergelim abacaxi(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/amido/óleo/batata-doce/gergelim/arroz p/moti	iogurte/toufu frito/carne suína/misso/leite em pó/kinako	nabo/vagem/pepino/milho/abacaxi(lata)	chá ohagui (arroz/arroz p/moti/sal/kinako/açúcar)	Energia carboidrato proteína gordura sal	659 kcal 121.3 g 26 g 9.8 g 1.2 g
					iogurte		
7 金	«Arroz c/grãos integrais» cabotia ao molho shityu salada c/komatsuna tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/azeite de oliva/creme de milho(contém leite)	leite(lanche da manhã)/frango/molho bechamel/leite em pó/peixinho seco	cabotia/cenoura/shimeji cebola/eringui/acegla komatsuna/moyashi/milho/tangerina	leite em pó okashi peixinho seco	Energia carboidrato proteína gordura sal	529 kcal 92.7 g 22.6 g 9.4 g 1.0 g
					leite okashi		
8 土	espagueti c/hijiki leite	okashi/espagueti/azeite de oliva/óleo	frango/hijiki seco/leite(almoço)	cebola/shimeji/shisso/suco	suco okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	537 kcal 92.1 g 18.9 g 16.1 g 0.8 g
					chá okashi		
10 月	«Arroz c/grãos integrais» frango cozido c/catchup cozido de pepino c/shimeji c/gergelim maçã	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/macarrão/gergelim/açúcar	leite(lanche da manhã)/frango/leite em pó/joie yakult/leite(lanche da tarde)	cebola/cenoura/repolho/pepino/shimeji/milho/moyashi/maçã	yakult joie (2~5anos) leite (0~1ano) okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	546 kcal 100.1 g 20.8 g 8.9 g 1.2 g
					leite okashi		
11 火	«Arroz c/grãos integrais» cozido à moda sukiyaki komatsuna cozido c/combu	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/konnyaku/fu/óleo/açúcar/óleo de gergelim/arroz p/moti	carne bovina/combu salgado/feijão azuki	cenoura/cebola/shiitake/cebolinha/komatsuna/moyashi	chá arroz de festa de 3,5,e 7 anos (arroz p/moti/feijão azuki/sal)	Energia carboidrato proteína gordura sal	460 kcal 87 g 16.1 g 6.5 g 1.6 g
					chá okashi		
12 水	«Arroz c/grãos integrais» croque de batata feito na Creche sopa c/wakame pêssego(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/farinha de trigo/far.panko/óleo	leite(lanche da manhã)/carne suína moída/wakame/leite em pó	cebola/cenoura/moyashi/enoki/cebolinha/milho/pêssego(lata)	leite em pó okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	709 kcal 104.7 g 19.7 g 26.8 g 1.6 g
					leite okashi		
13 木	«Arroz c/grãos integrais» frango cozido c/toufu vegetais c/moyashi e algas tomate	arroz/arroz c/grãos integrais/óleo/açúcar/óleo de gergelim/macarrão	iogurte/toufu Takano/frango/ovo(almoço)/nori/leite em pó/kinako	cenoura/cebola/nira/komatsuna/moyashi/tomate	leite em pó macarrão c/kinako (macarrão/kinako/açúcar)	Energia carboidrato proteína gordura sal	534 kcal 78.3 g 31.7 g 12.2 g 1.2 g
					iogurte		
14 金	«Arroz c/grãos integrais» carne de porco c/repolho cozida sopa c/toufu e moyashi Furikake feito na creche	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/óleo de gergelim/gergelim	leite(lanche da manhã)/carne suína/toufu/wakame/nori/peixinho seco/wakame/leite em pó/combu	repolho/cebola/shiitake/nira/cenoura/moyashi/cebolinha	leite em pó okashi combu	Energia carboidrato proteína gordura sal	470 kcal 78.6 g 22.9 g 8.9 g 1.6 g
					leite okashi		
15 土	Arroz c/wakame sopa à moda oriental	okashi/arroz/c/grãos integrais/gergelim/óleo de gergelim	wakame/frango/toufu	cebola/cenoura/enoki/aipo/suco	suco okashi	Energia carboidrato proteína gordura sal	492 kcal 98.3 g 13.4 g 9.9 g 1.3 g
					chá okashi		

※Atenção

- Neste cardápio está descrito o valor nutricional médio da merenda (do lado direito) para as crianças de 3 anos acima. Poderá haver mudanças no menu.
- Nesse item <<Arroz>> é o alimento básico para os menores de 3 anos. Nessa estrela ★ é dia de refeição completa, as crianças maiores não precisam trazer o arroz.
- Os temperos são omitidos dos nomes dos ingredientes.
- Após a merenda, as crianças farão gargarejo para prevenção de cáries, os menores que ainda não conseguem fazer, tomarão o chá.
- Considerando o fator segurança e higiene, também usaremos frutas em conserva na Creche.
- O fornecimento do leite solúvel na merenda, varia de creche/p/creche e da idade das crianças.
- 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 月	«Arroz c/grãos integrais» nabo cozido c/carne moída salada forte kinako	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/inhame/açúcar/amido/gergelim/maionese	leite(lanche da manhã)/carne de frango moída/hijiki seco/tsuna/kinako/leite em pó	nabo/cenoura/folha de nabo/edamame/gengibre/espinafre/komatsuna/repolho/milho	leite em pó okashi	leite okashi	Energia 552 kcal carboidrato 86.5 g proteína 23.8 g gordura 14.3 g sal 1.5 g
18 火	«Arroz c/grãos integrais» bifun c/legumes sopa à moda chinesa tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/bifun/óleo/fu/batata-doce	carne suína/wakame	cebola/repolho/cenoura/moyashi/shiitake seco/enoki/cebolinha/tangerina	chá batata cozida (batata-doce)	chá okashi	Energia 449 kcal carboidrato 90.1 g proteína 13.9 g gordura 5.7 g sal 1.4 g
★19 水	domburi c/carne empanada missoshiru c/wakame salada de moyashi e repolho salpicado yukari gelatina Happy Lunch	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha de trigo/farinha panko/óleo/fu/gelatina/donatsu	leite(lanche da manhã)/carne suína/wakame/misso/leite em pó	cebola/shimeji/cebolinha cenoura/moyashi/repolho yukari	leite em pó donatsu	leite okashi	Energia 809 kcal carboidrato 121.2 g proteína 34.3 g gordura 22.5 g sal 2.2 g
20 木	«Arroz c/grãos integrais» frango c/legumes salada de nabo queijo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/konnyaku/óleo/açúcar/óleo de gergelim/gergelim/far.p/hotcake	leite(lanche da manhã)/frango/presunto/queijo/leite em pó/leite(lanche da tarde)	bardana/cenoura/shiitake seco/vagem/nabo/pepino/milho	leite em pó pãozinho c/chocolate (far.p/hotcake,leite,óleo,chocolate em pó)	leite okashi	Energia 542 kcal carboidrato 84.7 g proteína 24.8 g gordura 13.5 g sal 1.8 g
21 金	«Arroz c/grãos integrais» bolinho de tofu c/tsuna pepino e moyashi c/gergelim furikake	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/gergelim/amido/farinha panko/óleo/açúcar/okashi	iogurte/tsuna/carne moída de frango/toufu/misso/leite em pó	cebola/cenoura/pepino/shimeji/moyashi	leite em pó okashi	iogurte	Energia 520 kcal carboidrato 77.1 g proteína 25.9 g gordura 13.1 g sal 1.4 g
★22 土	espaguetti c/tsuna leite	okashi/espaguetti/azeite de oliva/óleo	frango/hijiki seco/leite(almoço)	cebola/shimeji/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
25 火	«Arroz c/grãos integrais» peixe cozido salada c/batata-doce tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/açúcar/batata doce/maionese/macarrão chinês	leite(lanche da manhã)/frango/leite em pó/joie yakult/leite(lanche da tarde)	gengibre/cebolinha/brócolis/cenoura/repolho tangerina/moyashi	chá lamen macarrão chinês/cenoura/repolho/moyashi/molho chinês/shouyu/sal/pimenta moída	chá okashi	Energia 514 kcal carboidrato 89.5 g proteína 21.6 g gordura 10.3 g sal 1.3 g
26 水	«Arroz c/grãos integrais» cozido de kinoko ao molho de curry salada de harusame c/repolho	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/óleo/harusame/azeite de oliva/pão de forma/açúcar/xarope maple	leite(lanche da manhã)/frango/leite em pó/leite de soja	cebola/cenoura/maitake eringui/ervilha/maçã/repolho/pepino	leite em pó pão pudim ao creme (pão de forma,leite de soja,açúcar,xarope de mel/leite,azeite de oliva)	leite okashi	Energia 612 kcal carboidrato 104.6 g proteína 23.2 g gordura 14.8 g sal 2.5 g
27 木	«Arroz c/grãos integrais» hamburguer c/renkon refogado de repolho c/wakame missoshiru c/nabo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha panko/açúcar/amido/okashi	leite(lanche da manhã)/carne suína moída/wakame/leite em pó	cebola/renkon/gengibre/repolho/nabo desidratado cenoura/cebolinha	leite em pó okashi	iogurte	Energia 553 kcal carboidrato 82.6 g proteína 25.9 g gordura 15.3 g sal 2.5 g
28 金	«Arroz c/grãos integrais» frango cozido c/legumes refogado de moyashi e komatsuna maçã	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata-doce/konnyaku/óleo/açúcar/gergelim	leite(lanche da manhã)/frango/leite em pó	cenoura/vagem/gengibre/komatsuna/moyashi/maçã	leite em pó okashi	leite okashi	Energia 541 kcal carboidrato 94.2 g proteína 20.8 g gordura 11.0 g sal 1.5 g
★29 土	Arroz c/wakame sopa à moda oriental	okashi/arroz c/grãos integrais/gergelim/óleo de gergelim	wakame/frango/toufu	cenoura/enoki/aipo/suco	suco okashi	chá okashi	Energia 492 kcal carboidrato 98.3 g proteína 13.4 g gordura 9.9 g sal 1.3 g

