


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	492 kcal
					chá okashi		carboidrato	98.3 g
							proteína	13.4 g
							gordura	9.9 g
							sal	1.3 g
4 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco agri doce 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	532 kcal
					chá okashi		carboidrato	92.1 g
							proteína	19.9 g
							gordura	10.7 g
							sal	1.6 g
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	634 kcal
					leite(leite bovino) okashi		carboidrato	77.7 g
							proteína	26.2 g
							gordura	25.8 g
							sal	1.8 g
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	659 kcal
					iogurte		carboidrato	121.3 g
							proteína	26 g
							gordura	9.8 g
							sal	1.2 g
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/acelga komatsuna/moyashi/milho/tangerina	leite em pó okashi peixinho seco		Energia	529 kcal
					leite okashi		carboidrato	92.7 g
							proteína	22.6 g
							gordura	9.4 g
							sal	1.0 g
★ 8 / 土	espaguete c/hijiki leite	okashi/espaguete/azeite de oliva/óleo	frango/hijiki seco/leite(almoço)	cebola/shimeji/shisso/suco	suco okashi		Energia	537 kcal
					chá okashi		carboidrato	92.1 g
							proteína	18.9 g
							gordura	16.1 g
							sal	0.8 g
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	546 kcal
					leite okashi		carboidrato	100.1 g
							proteína	20.8 g
							gordura	8.9 g
							sal	1.2 g
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	460 kcal
					chá okashi		carboidrato	87 g
							proteína	16.1 g
							gordura	6.5 g
							sal	1.6 g
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	709 kcal
					leite okashi		carboidrato	104.7 g
							proteína	19.7 g
							gordura	26.8 g
							sal	1.6 g
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	534 kcal
					iogurte		carboidrato	78.3 g
							proteína	31.7 g
							gordura	12.2 g
							sal	1.2 g
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	470 kcal
					leite okashi		carboidrato	78.6 g
							proteína	22.9 g
							gordura	8.9 g
							sal	1.6 g
★ 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	492 kcal
					chá okashi		carboidrato	98.3 g
							proteína	13.4 g
							gordura	9.9 g
							sal	1.3 g

※Atenção

- ①Neste cardápio está descrito o valor nutricional médio da merenda (do lado direito) para as crianças de 3 anos acima. Poderá haver mudanças no menu.
- ②Nesse 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.
- ③Os temperos são omitidos dos nomes dos ingredientes.
- ④Após a merenda, as crianças farão gargarejo para prevenção de cáries, os menores que ainda não conseguem fazer, tomarão o chá.
- ⑤Considerando 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 / 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		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)		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 	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		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)		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 toufu 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		Energia 520 kcal carboidrato 77.1 g proteína 25.9 g gordura 13.1 g sal 1.4 g	
★ 22 / 土	espaguete c/tsuna leite	okashi/espaguti/azeite de oliva/óleo	frango/hijiki seco/ leite(almoço)	cebola/shimeji/shisso/ suco	suco 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 melp,azeite de oliva)		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		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		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		Energia 492 kcal carboidrato 98.3 g proteína 13.4 g gordura 9.9 g sal 1.3 g	

