

Cardápio de Dezembro

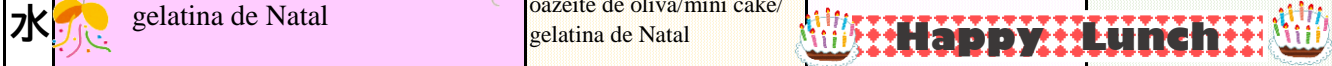
Creche Pública e Sistema Nintei Kodomo En de Echizen

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 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 carne c/batata pepino c/hijiki tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/konnyaku/óleo/açúcar/gergelim	leite (merenda da manhã)/carne suína/hijiki seco/kamaboko/leite em pó	cenoura/cebola/shiitake/vagem/pepino/repolho/tomate	leite em pó okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	499 kcal 86.9 g 22.5 g 8.5 g 1.4 g
2 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 cozido à moda chinesa sopa c/wakame maçã	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/fu/gergelim/açúcar	carne suína/wakame/hijiki seco	repolho/cebola/shiitake/nira/cenoura/enoki/cebolinha/milho/maçã	chá onigui c/hijiki (arroz/hijiki/cenoura/saque/imirin/shouyu açúcar/gergelim)		Energia carboidrato proteína gordura sal	545 kcal 106 g 18.3 g 7.5 g 1.4 g
3 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 carne c/inhame espinafre ao molho de algas queijo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/inhame/óleo/açúcar	iogurte/carne de frango moída/frango/nori/queijo/leite em pó	cenoura/nabo/cebola/edamame/espinafre/acetga/komatsuna/moyashi	leite em pó okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	533 kcal 81.8 g 24.7 g 13.7 g 1.7 g
4 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 tikuwa frito ao curry salada pêssego	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha de trigo/óleo/hotcake/óleo de gergelim/maionese	leite (merenda da manhã) /tikuwa/leite em pó /tsuna	pepino/repolho/cenoura/pêssego(lata)cebolinha/shiitake	leite em pó nikuman (feito na Creche) (far.de hotcake/óleo/tsuna/cebolinha shiitake/óleo de gergelim/shouyu/sal japonese.)		Energia carboidrato proteína gordura sal	460 kcal 77.3 g 20 g 8.7 g 1.6 g
5 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 oden acetga refogada tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/inhame/açúcar/gergelim	leite (merenda da manhã) /frango/massa de peixe frita/leite em pó	nabo/cenoura/acetga/moyashi/tangerina	leite em pó okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	551 kcal 89.9 g 25.7 g 11.5 g 1.8 g
★ 6 / 土	arroz c/wakame sopa oriental	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/gergelim/óleo de gergelim	wakame(alga)frango/toufu	cenoura/enoki/cebolinha/cebola/suco	suco okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	531 kcal 98.3 g 15.5 g 9.8 g 1.5 g
8 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 frango ao molho salada tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais /óleo/batata/maionese/gergelim	leite(merenda da manhã) /frango/salsicha/tsuna/leite em pó/ combu(alga marinha)	cenoura/cebola/brócolis/bardana/repolho/tomate	leite em pó okashi combu		Energia carboidrato proteína gordura sal	561 kcal 89.9 g 22.9 g 15.3 g 1.8 g
9 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/legumes salada c/wakame furikake	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/konnyaku/inhame/açúcar	carne suína/hijiki seco/wakame/ágar/feijão azuki(cremoso)	gengibre/shiitake/fohas de nabo/nabo/cenoura/repolho/pepino/milho	chá mizuyoukan (ágra/açúcar/feijão azuki)		Energia carboidrato proteína gordura sal	425 kcal 77.9 g 18.9 g 6.0 g 0.9 g
10 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 frango frito salada de couve-flor sopa c/moyashi	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/amido/óleo/macarrão/açúcar	leite (merenda da manhã) /frango/tsuna/toufu/wakame/leite em pó /ó joie/leite(lanche da tarde)	couve-flor/brócolis /cenoura/milho/moyashi/cebola	Joa yakult (2~5anos) leite (0~1ano) okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	588 kcal 86.9 g 29.1 g 15.2 g 1.5 g
11 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de toufu c/legumes espinafre nabo c/gergelim maçã	arroz • arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/açúcar/óleo de gergelim/hotcake/gergeli m branco, preto/óleo	iogurte/toufu frito/frango/leite em pó/toufu	cebola/vagem/cenoura/espinafre/komatsuna/nabo desidratado/maçã	leite em pó pão de toufu c/gergelim (far.hotcake/toufu/gergelim branco, preto/óleo)		Energia carboidrato proteína gordura sal	513 kcal 94.8 g 19.1 g 8.9 g 1.4 g
12 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 peixe ao molho aurora missoshiru c/legumes tangerina(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha de trigo/manteiga/maionese/fu	leite(merenda da manhã) /merluzatoufu frito/missos/leite em pó	shimeji/acetga/cenoura/cebolinha/cebola/tangerina(lata)	leite em pó okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	550 kcal 79.1 g 27.1 g 15.0 g 2.4 g
★ 13 / 土	espaguete c/hijiki leite	okashi/espaguete/azeite de oliva/óleo	frango/hijiki/leite(almoço)	shimeji/shisso/cebola/suco	suco okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	587 kcal 92.1 g 22.3 g 17.6 g 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				
15 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 bolinho de carne salada c/espagueti tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha panko/konnyaku/espagueti/maionese	leite(merenda da manhã) /carne moída de frango/presunto/leite em pó/peixinho seco	cebola/acetga/cenoura/cebolinha/pepino/milho/tangerina	leite em pó okashi peixinho seco		Energia carboidrato proteína gordura sal	617 kcal 94.0 g 25.5 g 17.1 g 1.7 g
16 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 peixe ao molho salada verde c/repolho maça	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/açúcar/azeite/de oliva/gergelim	peixe saba/wakame	gengibre/cebolinha/cenoura/pepino/manjeriçao/maça	chá onigui c/wakame (arroz/wakame/gergelim)		Energia carboidrato proteína gordura sal	520 kcal 83.7 g 19.7 g 14.3 g 1.6 g
★ 17 / 水	Nan care frango frito salada c/couve-flor mini cake gelatina de Natal	okashi/arroz • arroz c/grãos integrais(0•1ano)/pãozinho(2anos)/nan/óleo curry/batata/amido/far.pank oazeite de oliva/mini cake/gelatina de Natal	leite(merenda da manhã)/frango/carne moída de frango, porco,vaca/leite em pó	shimeji/cebola/cenoura/alho/repolho/pepino/milho	leite em pó okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	832 kcal 117 g 29.4 g 29.8 g 2.6 g
18 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 hamburguer c/toufu sopa c/verduras tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/amido/óleo/açúcar/pãozinho	iogurte/toufu/carne moída de porco,vaca/leite em pó	cebola/acetga/cenoura/enoki/moyashi/cebolinha/tangerina/geleia de morango	leite em pó pão recheado c/geleia (pão/geleia de morango)		Energia carboidrato proteína gordura sal	626 kcal 89.2 g 27.7 g 18.4 g 1.6 g
19 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 carne ao molho salada c/legumes e hijiki queijo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/molho hayashi/óleo/açúcar	leite (merenda da manhã) /frango/massa de peixe frita/leite em pó	ervilha/cebola/cenoura/renkon/nabo/alho/molho de tomate/repolho/pepino/milho	leite em pó okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	545 kcal 81.7 g 26.2 g 14.1 g 1.6 g
★ 20 / 土	Arroz c/wakame sopa oriental	okashi/arroz • arroz c/grãos integrais/gergelim/óleo de gergelim	wakame(alga)frango/toufu	cenoura/enoki/cebola/suco	suco okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	531 kcal 98.3 g 15.5 g 9.8 g 1.5 g
22 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 kimpira c/carne cabotia de inverno tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/konnyaku/gergelim/óleo de gergelim/açúcar	leite(merenda da manhã) /frango/salsicha/tsuna/leite em pó/combu(alga marinha)	bardana/renkon/cenoura/cebola/cebolinha/cabotia/tangerina	leite em pó okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	567 kcal 105 g 21.7 g 9.0 g 1.5 g
23 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 peixe frito sopa c/nabo abacaxi(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha detrigo/far.panko/óleo/gergelim	salmão/bacon/combu salgado	nabo redondo/folhas de nabo/cebola/cenoura/abacaxi(lata)	chá onigui c/combu (arroz/combu c/sal/gergelim)		Energia carboidrato proteína gordura sal	573 kcal 103 g 24 g 8.7 g 1.9 g
24 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 frango assado missoshiru c/toufu e nabo batata cozida	arroz • arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/batata/okashi	iogurte/frango/toufu/missô de arroz/leite em pó/peixinho seco	cebola/nabo desidratado/shimeji/cenoura/cebolinha/salsinha	leite em pó okashi peixinho seco		Energia carboidrato proteína gordura sal	563 kcal 85 g 27.1 g 14.3 g 2.1 g
25 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 legumes ao molho curry salada c/komatsuna	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/curry/óleo/gergelim/azeite de oliva/corn flakes	leite(merenda da manhã) /frango/leite em pó/iogurte	renkon/cebola/nabo/cenoura/ervilha/komatsuna/repolho/geleia de morango	chá iogurte c/geleia e cereal (iogurte/geleia de morango com flakes)		Energia carboidrato proteína gordura sal	566 kcal 94.5 g 23.5 g 12.7 g 2.5 g
26 / 金	udon de final de ano cozido de frango c/legumes gelatina à francesa	okashi/udon/óleo/inhame/açúcar/gelatina	leite(merenda da manhã) /frango/naruto(kamaboko)/toufu frito/leite em pó	cebolinha/shiitake/cenoura/nabo/vagem/suco	suco (maça) okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	401 kcal 54.2 g 19.7 g 14.0 g 1.9 g
★ 27 / 土	espagueti c/hijiki leite	okashi/espagueti/azeite de oliva/óleo	frango/hijiki/leite(almoço)	shimeji/shisso/cebola/suco	suco okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	587 kcal 92.1 g 22.3 g 17.6 g 0.9 g



Cuidado com acidentes relacionados a engasgo e aspiração de alimentos em crianças.
Alimentar as crianças com alimentos inteiros e esféricos, como tomatinhos ou uvas, representa um risco de engasgo.
Para bebês e crianças pequenas, corte o alimento em 4 partes ou cozinhe-os até ficarem macios e incentive a mastigação. Mantenha uma boa postura ao comer e concentre-se na refeição.
Correr, rir, chorar ou fazer barulho com a comida na boca aumenta o risco de inalar acidentalmente o alimento, o que pode levar a engasgos ou aspiração

