



# 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 499 kcal carboidrato 86.9 g proteína 22.5 g gordura 8.5 g sal 1.4 g
					leite okashi		
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 oniguri c/hijiki (arroz/hijiki/cenoura/saque/mirin/shouyu açúcar/gergelim)		Energia 545 kcal carboidrato 106 g proteína 18.3 g gordura 7.5 g sal 1.4 g
					chá okashi		
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/acelga/komatsuna/moyashi	leite em pó okashi		Energia 533 kcal carboidrato 81.8 g proteína 24.7 g gordura 13.7 g sal 1.7 g
					iogurte		
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/tnsuna	pepino/repolho/cenoura/pêssego(lata)cebolinha/shiitake	leite em pó nikuman (feito na Creche) (far.de hotcake/óleo/tnsuna/cebolinha shiitake/óleo de gergelim/shouyu/sal maionese.)		Energia 460 kcal carboidrato 77.3 g proteína 20 g gordura 8.7 g sal 1.6 g
					leite okashi		
5 金	«Arroz c/grãos integrais» oden acelga 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/acelga/moyashi/tangerina	leite em pó okashi		Energia 551 kcal carboidrato 89.9 g proteína 25.7 g gordura 11.5 g sal 1.8 g
					leite okashi		
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 531 kcal carboidrato 98.3 g proteína 15.5 g gordura 9.8 g sal 1.5 g
					chá okashi		
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/tnsuna/leite em pó/combu(alga marinha)	cenoura/cebola/brócolis/bardana/repolho/tomate	leite em pó okashi combu		Energia 561 kcal carboidrato 89.9 g proteína 22.9 g gordura 15.3 g sal 1.8 g
					leite okashi		
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 425 kcal carboidrato 77.9 g proteína 18.9 g gordura 6.0 g sal 0.9 g
					chá okashi		
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/tnsuna/toufu/wakame/leite em pó/joie/leite(lanche da tarde)	couve-flor/brócolis/cenoura/milho/moyashi/cebola	Joa yakult (2~5anos) leite (0~1ano) okashi		Energia 588 kcal carboidrato 86.9 g proteína 29.1 g gordura 15.2 g sal 1.5 g
					leite okashi		
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/gergelim branco, preto/óleo	iogurte/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 513 kcal carboidrato 94.8 g proteína 19.1 g gordura 8.9 g sal 1.4 g
					iogurte		
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)/merluza/toufu frito/missoshiru/leite em pó	shimeji/acelga/cenoura/cebolinha/cebola/tangerina(lata)	leite em pó okashi		Energia 550 kcal carboidrato 79.1 g proteína 27.1 g gordura 15.0 g sal 2.4 g
					leite okashi		
13 土	espagueti c/hijiki leite	okashi/espagueti/azeite de oliva/óleo	frango/hijiki/leite(almoço)	shimeji/shisso/cebola/suco	suco okashi		Energia 587 kcal carboidrato 92.1 g proteína 22.3 g gordura 17.6 g sal 0.9 g
					chá okashi		

## ※ Atenção

- Neste cardápio está descrito a nutrição diária (do lado direito) para as crianças de 3 anos acima. Poderá haver mudanças no menu.
- 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.
- Os ingredientes estão descritos nesse cardápio.
- Após a merenda, as crianças farão gargarejo por prevenção à cárie, os menores que ainda não conseguem fazer, tomarão o chá.
- Considerando o fator segurança e higiene, também usaremos frutas enlatadas.
- O fornecimento do leite em pó na merenda, varia de creche p/creche e da idade das crianças.
- 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/espaguetti tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha panko/konnyaku/espaguetti/maionese	leite(merenda da manhã) /carne moída de frango/presunto/leite em pó/peixinho seco	cebola/acerola/cenoura/cebolinha/pepino/milho/tangerina	leite em pó okashi peixinho seco	leite okashi	Energia 617 kcal carboidrato 94.0 g proteína 25.5 g gordura 17.1 g sal 1.7 g
	«Arroz c/grãos integrais» peixe ao molho salada verde c/repolho maçã	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/açúcar/azeite/de oliva/gergelim	peixe saba/wakame	gengibre/cebolinha/cenoura/pepino/manjericão/maçã	chá onigiri c/wakame (arroz/wakame/gergelim)	chá okashi	Energia 520 kcal carboidrato 83.7 g proteína 19.7 g gordura 14.3 g sal 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•lano)/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	leite okashi	Energia 832 kcal carboidrato 117 g proteína 29.4 g gordura 29.8 g sal 2.6 g
	«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/acerola/cenoura/enoki/moyashi/cebolinha/tangerina/geleia de morango	leite em pó pão recheado c/geleia (pão/geleia de morango)	iogurte	Energia 626 kcal carboidrato 89.2 g proteína 27.7 g gordura 18.4 g sal 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	leite okashi	Energia 545 kcal carboidrato 81.7 g proteína 26.2 g gordura 14.1 g sal 1.6 g
	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	chá okashi	Energia 531 kcal carboidrato 98.3 g proteína 15.5 g gordura 9.8 g sal 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	leite okashi	Energia 567 kcal carboidrato 105 g proteína 21.7 g gordura 9.0 g sal 1.5 g
	«Arroz c/grãos integrais» peixe frito sopa c/nabo abacaxi(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha/detrito/far.panko/óleo/gergelim	salmão/bacon/combu salgado	nabo redondo/folhas de nabo/cebola/cenoura/abacaxi(lata)	chá onigiri c/combu (arroz/combu c/sal/gergelim)	chá okashi	Energia 573 kcal carboidrato 103 g proteína 24 g gordura 8.7 g sal 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/misso de arroz/leite em pô/peixinho seco	cebola/nabo desidratado/shimeji/cenoura/cebolinha/salsinha	leite em pó okashi peixinho seco	iogurte	Energia 563 kcal carboidrato 85 g proteína 27.1 g gordura 14.3 g sal 2.1 g
	«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 corn flakes)	leite okashi	Energia 566 kcal carboidrato 94.5 g proteína 23.5 g gordura 12.7 g sal 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 (maçã) okashi	leite okashi	Energia 401 kcal carboidrato 54.2 g proteína 19.7 g gordura 14.0 g sal 1.9 g
	espaguetti c/hijiki leite	okashi/espaguetti/azeite de oliva/óleo	frango/hijiki/leite(almoço)	shimeji/shisso/cebola/suco	suco okashi	chá okashi	Energia 587 kcal carboidrato 92.1 g proteína 22.3 g gordura 17.6 g sal 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 accidentalmente o alimento, o que pode levar a engasgos ou aspiração

