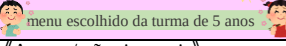




Cardápio de Março



越前市公立認定こども園・保育園

D / s	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde manhã	Valores Nutricionais	
		Produção de energia e calor do corpo	Fortalece, ossos músculos e sangue	Recupera o organismo				
2 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 batata ao molho de carne sopa c/komatsuna tangerina(lata)	okashi/arroz/arroz c/grãos integrais/batata/ óleo salada	leite(merenda da manh ã)/carne moída mista(porco,vaca)/leite em pó	cebola/milho/pimentão/ cenoura/komatsuna/ tangerina(lata)	leite em pó okashi		Energia 576 kcal carboidrato 90.1 g proteína 21.2 g gordura 16.9 g sal 1.3 g	
★ 3 / 火	Tirashizushi frango frito sopa gelatina de morango 	okashi/arroz/arroz c/grãos integrais/açúcar /amido/óleo/fu/gelatina	combu/nori/hijiki/frango	shiitake/kanpyo/renkon/ cenoura/ervilha/cebola/ shimeji/komatsuna	chá okashi		Energia 582 kcal carboidrato 94.5 g proteína 18.1 g gordura 15.6 g sal 1.3 g	
4 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 sopa c/bolinho e harusame espinafre c/gergelim queijo	okashi/arroz/arroz c/grãos integrais/harusame óleo de gergelim/ gergelim/açúcar /far.p/hotcake/óleo	leite(merenda da manh ã)/frango/queijo/leite em pó/leite(merenda tarde)	cebola/acetga/cenoura/ cebolinha/espinafre/ moyashi	leite em pó panquecas de chocolate (mix de hotcake,leite, chocolate em pó,óleo)		Energia 515 kcal carboidrato 80.4 g proteína 23.2 g gordura 12.8 g sal 1.5 g	
5 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 frango grelhado salada c/frutos do mar batata cozida	okashi/arroz/arroz c/grãos integrais/açúcar/óleo/ batata/azeite de oliva	leite(merenda da manh ã)/frango/iogurte/ wakame/hijiki/leite em pó	gingibre/alho/repolho/ cenoura	leite em pó okashi		Energia 517 kcal carboidrato 74.1 g proteína 24.8 g gordura 14.8 g sal 1.5 g	
6 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 peixe de carne branca frito salada c/brócolis missoshiru	okashi/arroz/arroz c/grãos integrais/farinha de trigo/óleo/maionese	iogurte/merluza/toufu/ misso/leite em pó/combu	cenoura/salsinha/ brócolis/milho/repolho/ enoki/cebola/komatsuna	leite em pó okashi combu		Energia 612 kcal carboidrato 83.4 g proteína 29.5 g gordura 20.1 g sal 2.6 g	
★ 7 / 土	Arroz c/wakame sopa oriental	okashi/arroz/arroz c/grãos integrais/ gergelim/óleo de gergelim	wakame/frango/toufu	cebola/cenoura/enoki/ cebolinha/suco	suco okashi		Energia 531 kcal carboidrato 98.3 g proteína 15.5 g gordura 9.8 g sal 1.5 g	
9 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 oden sunomono c/acetga e nori abacaxi(lata)	okashi/arroz/arroz c/grãos integrais/inhame/ açúcar/óleo de gergelim	leite(merenda da manh ã)/frango/salsicha/ tikuwa/toufu frito/nori/ joie/leite(merenda da tarde)/leite em pó	nabo/cenoura/acetga/ moyashi/abacaxi(lata)	yakult joie (2~5anos) leite (0~1ano) okashi		Energia 583 kcal carboidrato 91.5 g proteína 24.0 g gordura 15.1 g sal 1.7 g	
★ 10 / 火	espaguete ao molho de carne salada colorida sopa de legumes ponche de frutas 	okashi/espaguete/azeite/ arroz p/moti	carne moída mista/bacon/ feijão azuki	cenoura/cebola/ervilha /molho de tomate/ repolho/pepino/milho/ enoki/moyashi /komatsuna/abacaxi, pêssego,tangerina(lata)	chá osekihan (arroz de festa) (arroz p/moti · feijão azuki · sal) chá okashi		Energia 641 kcal carboidrato 84.2 g proteína 25.7 g gordura 21.7 g sal 1.9 g	
11 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 toufu cozido c/legumes salada c/bifun tomate	okashi/arroz/arroz c/grãos integrais/amido/ azeite/óleo de gergelim/ bifun/pãozinho/açúcar	leite(merenda da manh ã)/toufu/carne suí na/ovo(almoço)/ leite em pó/kinako	tinguensai/cenoura/ cebola/moyashi/cebola/ pepino/milho/tomate	leite em pó pão frito (pãozinho · kinako · açúcar · sal · óleo salada)		Energia 632 kcal carboidrato 90.8 g proteína 27.4 g gordura 18.6 g sal 1.5 g	
12 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 hamburger c/renkon repolho salpicado c/yukari sopa c/cebola	okashi/arroz/arroz c/grãos integrais/farinha panko/açúcar demerara/ amido/óleo	leite(merenda manhã) carne moída mista (frango,porco)/leite em pó/peixinho seco	cebola/renkon/gingibre/ repolho/yukari/salsinha/ alface/salsão/cenoura	leite em pó okashi peixinho seco		Energia 555 kcal carboidrato 79.4 g proteína 27.7 g gordura 15.7 g sal 1.6 g	
13 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 peixe cozido no misso salada c/nabo desidratado tangerina dekopon	okashi/arroz/arroz c/grãos integrais/açúcar/ óleo de gergelim	iogurte/saba/misso/ presunto/leite em pó	gingibre/cebolinha/nabo/ pepino/cenoura/dekopon	leite em pó okashi		Energia 534 kcal carboidrato 80.7 g proteína 25.5 g gordura 14.1 g sal 1.6 g	
★ 14 / 土	espaguete c/hijiki leite	okashi/espaguete/azeite/ óleo	frango/hijiki/ leite(almoço)	cebola/shimeji/shisso/ suco	suco okashi		Energia 587 kcal carboidrato 92.1 g proteína 22.3 g gordura 17.6 g sal 0.9 g	

※Atenção

- ① 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.
- ② 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.
- ③ Os temperos são 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				
16 月	《Arroz c/grãos integrais》 legumes ao molho bechamel salada c/hijiki kami kami combu	okashi/arroz/arroz c/grãos integrais/batata/ açúcar	leite(merenda da manh à) /molho bechamel/ carne moída bovina/ combu/leite em pó	cebola/eringui/ervilha/ milho/milho pesto/ moyashi/pepino	leite em pó okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	520 kcal 93.1 g 20 g 9.3 g 1.0 g
17 火	《Arroz c/grãos integrais》 frango à passarinho salada c/komatsuna tangerina	okashi/arroz/arroz c/grãos integrais/amido/ óleo/azeite/batata	frango/tsuna/aonori	cebola/alho/salsinha/suco de limão/komatsuna/ cenoura/moyashi/repolho tangerina/milho	chá moti de batata c/milho (batata, aonori, milho, sal,amido,shouyu) chá okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	486 kcal 71.1 g 19.4 g 16.3 g 0.5 g
18 水	《Arroz c/grãos integrais》 peixe frito ao curry salada c/harusame sopa c/nabo	okashi/arroz/arroz c/grãos integrais/farinha de trigo/manteiga/óleo harusame/maionese/ far.p/hotcake/gergelim branco e preto	iogurte/merluza/presunto /wakame/leite em pó /toufu	pepino/cenoura/tinguensa i/nabo/cebolinha	leite em pó pãozinho c/gergelim (far.p/hotcake,toufu,gergelim branco e preto,óleo) chá iogurte		Energia carboidrato proteína gordura sal	563 kcal 82.5 g 24.9 g 15.9 g 2.1 g
19 木	《Arroz c/grãos integrais》 cozido à moda sukiyaki repolho c/peixinho furikake	okashi/arroz/arroz c/grãos integrais/batata/ konnyaku/fu/óleo/ açúcar/gergelim	leite(merenda da manh à)/carne bovina/peixinho shirasu/leite em pó	cenoura/cebola/shiitake/ cebolinha/repolho/ komatsuna	leite em pó okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	512 kcal 86.1 g 22.8 g 9.9 g 1.4 g
★ 21 土	arroz c/wakame sopa oriental	okashi/arroz/arroz c/grãos integrais/gergelim óleo de gergelim	wakame/frango/toufu	cebola/cenoura/enoki/ cebolinha/suco	suco okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	531 kcal 98.3 g 15.5 g 9.8 g 1.5 g
23 月	《Arroz c/grãos integrais》 frango cozido c/legumes ao curry salada forte	okashi/arroz/arroz c/grãos integrais/batata/ curry/óleo/gergelim/azeite	leite(merenda da manh à)/frango/hijiki/ tsuna/leite em pó/ peixinho seco	cenoura/shimeji/ervilha/ gingibre/alho/maçã/ espinafre/komatsuna/ moyashi/milho	leite em pó okashi peixinho seco		Energia carboidrato proteína gordura sal	534 kcal 90 g 22.7 g 11.5 g 2.1 g
24 火	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco cozida c/legumes sopa c/tinguensai furikake feito na creche	okashi/arroz/arroz c/grãos integrais/óleo/ açúcar/gergelim/óleo de gergelim	carne suína/wakame/ peixinho seco/aonori/ combu salgado	repolho/cenoura/eringui/ pimentão/cebola/alho/ gingibre/nabo/tinguensai /moyashi	chá oniguirri c/combu arroz + combu salgado + gergelim) chá okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	563 kcal 102.1 g 19.0 g 10.1 g 1.1 g
25 水	《Arroz c/grãos integrais》 tikuwa frito salada colorida tomate	okashi/arroz/arroz c/grãos integrais/farinha de trigo/óleo/açúcar/ macarrão	leite(merenda da manh à)/tikuwa/aonori/ presunto/leite em pó kinako	repolho/pepino/milho/ cenoura/tomate	leite em pó macarrão c/kinako (macarrão, kinako, açúcar, sal) leite okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	550 kcal 81 g 23 g 15.9 g 2.7 g
26 木	《Arroz c/grãos integrais》 frango grelhado missoshiru c/muitos legumes pêssego (lata)	okashi/arroz/arroz c/grãos integrais/batata/açúcar	iogurte/frango/toufu frito/missu/leite em pó	nabo/cebolinha/cenoura/a celga/pêssego	leite em pó okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	552 kcal 79.4 g 26.5 g 15.5 g 2.0 g
27 金	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de toufu c/legumes salada c/vegetais tubérculos queijo	okashi/arroz/arroz c/grãos integrais/óleo/ açúcar/maionese	leite(merenda da manh à)/toufu/frango queijo/leite em pó	cenoura/cebola/nira/ renkon/nabo/pepino	leite em pó okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	600 kcal 80 g 27.5 g 21.0 g 1.6 g
★ 28 土	espaguete c/hijiki leite	okashi/espaguete/azeite/ óleo	frango/hijiki/ leite(almoço)	cebola/shimeji/shisso/ suco	suco okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	587 kcal 92.1 g 22.3 g 17.6 g 0.9 g



★ A história ★

No dia 3 de março é comemorado o Hina matsuri, dia da menina. Essa data faz parte das comemorações do ano. O costume teve origem na China, conta a lenda que os pais para purificar as meninas dos maus espíritos no primeiro dia de abril, confeccionavam pequenas bonecas de papel em substituição às meninas. Estas bonecas eram colocadas no rio, para que fossem levadas junto com a correnteza todos os infortúnios, acreditando assim que as crianças cresciam saudáveis. Assim o costume chegou ao Japão, e as pessoas começaram a celebrar essas bonecas, é comemorado com bonecas vestidas de kimono, doces coloridos, shirozake e flores de pêssego, pedindo pelo crescimento saudável das meninas.

