


# Cardápio de Abril

Creche Pública de Echizen - Nintei Kodomo En 越前市公立認定こども園・保育園

D / S	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde ----- Manhã	Nutrição	
		Produz energia	Fortalece os ossos, músculos e sangue	Recupera o organismo			Energia	
1 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 frango cozido salada c/pepino e milho furikake(salpicar no arroz)	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/óleo/açúcar/azeite de oliva	leite(merenda da manhã) frango/leite em pó	cebola/cenoura/vagem/ pepino/milho/repolho/ moyashi	leite em pó okashi(sembei,bolacha)		Energia 527 kcal carboidrato 86.4 g proteína 22.2 g gordura 12.2 g sal 1.3 g	
2 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 batata à moda German salada c/nabo desidratado tangerina(lata)	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/óleo/azeite de oliva	leite(merenda da manhã) salsicha/queijo/presunto/ leite em pó	cebola/cenoura/nabo desidratado/pepino/ tangerina(lata)	leite em pó okashi		Energia 618 kcal carboidrato 95.4 g proteína 20.3 g gordura 20.2 g sal 2.0 g	
3 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 peixe frito missoshiru c/komatsuna tomate	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ farinha de trigo/óleo	leite(merenda da manhã) merluza/toufu frito/ misso/leite em pó	cenoura/salsinha/repolho/ cebola/komatsuna/tomate	leite em pó okashi		Energia 554 kcal carboidrato 76.5 g proteína 26.4 g gordura 17.1 g sal 1.4 g	
★ 4 / 土	arroz c/wakame sopa oriental	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ gergelim/óleo de gergelim	wakame/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	
6 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 sopa c/bolinho de carne salada c/vagem tomate	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ farinha panko/batata/ azeite de oliva	leite(merenda da manhã) carne moída de frango/ leite em pó/peixinho seco	cebola/komatsuna/moyash i/cenoura/vagrm/repolho/ milho/tomate	leite em pó okashi peixinho seco		Energia 513 kcal carboidrato 86.1 g proteína 23.3 g gordura 10.0 g sal 1.7 g	
7 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de carne de porco c/tinguensai salada c/bifun abacaxi(lata)	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/amido/bifun/azeite de oliva/gergelim	carne suína	moyashi/tinguensai/ cenoura/cebola/shiitake/ alho/pepino/repolho/ abacaxi(lata) yukari(furikake)	chá oniguiuri c/yukari(furikake) (arroz • yukari • gergelim)		Energia 581 kcal carboidrato 101.8 g proteína 18.9 g gordura 11.4 g sal 0.9 g	
8 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 fritada de legumes da primavera sopa colorida	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/far.p/tempura/óleo	leite(merenda da manhã) tikuwa/bacon/combu leite em pó	cenoura/cebola/aspargos/ milho/moyashi/repolho	leite em pó okashi combu		Energia 551 kcal carboidrato 89.1 g proteína 18.1 g gordura 15.1 g sal 1.9 g	
9 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 peixe assado salada oriental c/espaguete missoshiru c/cebola	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ azeite de oliva/far.p/ hotcake/óleo	leite(merenda da manhã) peixe sawara/wakame hijiki seco/misso/ leite em pó/ leite(merenda da tarde)	cenoura/shimeji/milho/ repolho/shisso/cebola/ cebolinha	leite em pó hotcake (far.mix p/hotcake • leite • óleo salada)		Energia 529 kcal carboidrato 82.2 g proteína 26.4 g gordura 12.0 g sal 1.8 g	
10 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco ao curry salada colorida tangerina(lata)	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/batata/curry/azeite de oliva/açúcar	leite(merenda da manhã) carne suína/leite em pó	cenoura/cebola/ervilha/ maça/repolho/komatsuna/ milho/tangerina(lata)	leite em pó okashi		Energia 570 kcal carboidrato 97.7 g proteína 20.4 g gordura 13.5 g sal 1.7 g	
★ 11 / 土	espaguete c/hijiki leite	okashi/espaguete/azeite de oliva/óleo	frango/hijiki seco/ 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	
13 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de frango c/salsicha e legumes legumes c/maionese tomate	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/macarrão/ maionese	leite(merenda da manhã) frango/salsicha/leite em pó/leite(merenda da tarde)	cenoura/cebola/repolho/ brócolis/aspargos/tomate/ suco	suco (2~5anos) leite (0~1ano) okashi		Energia 553 kcal carboidrato 91.9 g proteína 16.5 g gordura 16.5 g sal 0.8 g	
14 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/catchup sopa c/tinguensai laranja(lata)	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/óleo/açúcar/ gergelim/óleo de gergelim	carne suína/wakame/ combu salgado	shimeji/cebola/pimentão alho/salsinha/nabo desidratado/tinguensai/ cenoura/tangerina(lata)	chá oniguiuri c/combu salgado arroz • combu salgado • gergelim)		Energia 455 kcal carboidrato 71.6 g proteína 20.2 g gordura 11.7 g sal 1.3 g	
15 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 tikuwa ao curry frito salada verde c/ repolho de primavera tomate	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ farinha de trigo/óleo/ azeite de oliva	leite(merenda da manhã) tikuwa/wakame/tsuna/ leite em pó	repolho/cenoura/pepino/ manjeriçao/tomate	leite em pó okashi		Energia 533 kcal carboidrato 79.4 g proteína 19.7 g gordura 15.8 g sal 1.8 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 temperos foram omitidos da lista de ingredientes.
- 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 é servido em horários diferentes, dependendo de cada creche e da faixa etária.
- ⑦ Quanto ao uso do leite e ovos, em consideração às alergias, informamos em qual refeição será oferecido.

D / S	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde	Nutrição
		Produz energia	Fortalece os ossos, músculos e sangue	Recupera o organismo		Manhã	
16 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 frango grelhado salada c/harusame e repolho queijo	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/harusame/gergelim branco/açúcar/óleo de gergelim/far.p/hotcake	leite(merenda da manhã) frango/presunto/ queijo/leite em pó/calpis	pepino/cenoura/repolho	leite em pó pão c/calpis assado no vapor (far.p/hotcake • calpis • óleo salada)	leite okashi	Energia 554 kcal carboidrato 79.1 g proteína 25.3 g gordura 16.1 g sal 1.4 g
17 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de frango c/toufu verduras cozidas c/gergelim morango	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/açúcar/óleo de gergelim/gergelim	leite(merenda da manhã) ã)/toufu desidratado/ frango/ovo(almoço) leite em pó	cenoura/cebola/nira/ pepino/moyashi/morango	leite em pó okashi	leite okashi	Energia 578 kcal carboidrato 80.6 g proteína 28.8 g gordura 17.3 g sal 1.4 g
★ 18 / 土	arroz c/wakame sopa oriental	okashi/arroz • arroz c/grãos integrais/ gergelim/óleo de gergelim	wakame/frango/toufu	cenoura/enoki/cebolinha/ 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
20 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/legumes no misso sopa c/toufu abacaxi(lata)	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/açúcar/óleo de gergelim/fu	leite(merenda da manhã) carne suína/misso/ toufu/leite em pó peixinho seco	repolho/moyashi/ cebolinha/cenoura/ gingibre/alho/shimeji/ cebola/abacaxi(lata)	leite em pó okashi peixinho seco	leite okashi	Energia 522 kcal carboidrato 80.9 g proteína 25.5 g gordura 11.3 g sal 1.7 g
21 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 peixe ao molho aurora komatsuna c/gergelim salpicado sopa c/wakame	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ farinha de trigo/óleo/ maionese/gergelim/ açúcar/óleo de gergelim	merluza/wakame/ágar	komatsuna/repolho/ cenoura/enoki/mizuna/ milho/cebola/suco de cenoura, maçã	chá gelatina de cenoura (ágar • suco de cenoura • suco de maçã)	chá okashi	Energia 372 kcal carboidrato 58.3 g proteína 18.2 g gordura 8.9 g sal 1.4 g
★ 22 / 水	arroz c/wakame frango frito sopa mista gelatina colorida morango 	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ gergelim/amido/óleo/ gelatina colorida morango	leite(merenda da manhã) /wakame/frango/ toufu/leite em pó	alho/gingibre/cenoura/ cebola/repolho/shimeji/ milho	leite em pó okashi	leite okashi	Energia 594 kcal carboidrato 84 g proteína 26.5 g gordura 18.0 g sal 1.8 g
23 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 hamburguer sopa Julian brocólis cozido	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ farinha panko/óleo/ pãozinho	leite(merenda da manhã) carne moída (suína,bovina)/ leite em pó	cebola/cenoura/moyashi/s alsinha/brocolis/geleia de morango	leite em pó sanduíche c/geleia de morango (pãozinho • geleia de morango)	leite okashi	Energia 643 kcal carboidrato 90.9 g proteína 30.0 g gordura 20.1 g sal 1.8 g
24 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 ensopado de repolho ao creme salada c/tsuna e hijiki pêssego(lata)	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/óleo/gergelim/ azeite de oliva	leite(merenda da manhã) frango/molho bechamel/ milho/hijiki seco/ leite em pó	cebola/cenoura/repolho/ shimeji/creme de milho (lata)/moyashi/ pêssego(lata)	leite em pó okashi	leite okashi	Energia 558 kcal carboidrato 96.3 g proteína 22.8 g gordura 10.9 g sal 1.5 g
★ 25 / 土	espaguete c/hijiki leite	okashi/espaguete/azeite de oliva/óleo	frango/hijiki seco/ 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
27 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 toufu frito cozido c/carne moída legumes verdes c/algas furikake	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/batata/açúcar/arroz	leite(merenda da manhã) toufu frito/carne moída de frango/misso/nori/ leite em pó/peixinho seco/queijo/aonori	cenoura/cebola/vagem/ cebolinha/espinafre/ komatsuna/repolho	chá arroz grelhado c/queijo (arroz • peixinho • queijo • shouyu • óleo salada • aonori)	leite okashi	Energia 581 kcal carboidrato 82.7 g proteína 28.4 g gordura 17.1 g sal 1.8 g
28 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 carne c/batata sopa c/alface tomate	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/óleo	carne moída (bovina,suína)	cebola/milho/pimentão/ cenoura/alface/shimeji/ salsinha/tomate	chá okashi	chá okashi	Energia 549 kcal carboidrato 85.8 g proteína 16.8 g gordura 18.7 g sal 0.9 g
30 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 frango ao molho de tomate moyashi cozido queijo	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/macarrão/açúcar/ óleo de gergelim/	iogurte/frango/queijo/ leite em pó	cebola/cenoura/repolho/ molho de tomate(lata)/ moyashi/pepino	leite em pó okashi	chá iogurte	Energia 543 kcal carboidrato 84.5 g proteína 25.4 g gordura 12.8 g sal 1.6 g

### 認定こども園・保育園ではこんな給食を食べています A refeição nas Instituições Creche e Nintei Kodomo En

A merenda escolar é cuidadosamente elaborada, inclui não apenas alimentos que as crianças gostam, mas alimentos que fornecem a base para hábitos alimentares saudáveis.

☆ Sempre combinamos os alimentos que contêm proteínas(carne, peixe, ovos, soja) com os legumes e verduras para uma perfeita nutrição.

☆ No cardápio temos muitos pratos cozidos, refogados com os legumes das estações (de preferência regionais).

☆ Levando em consideração o fator de segurança, higiene e facilidade de mastigação da criança, fora as frutas, cozinhamos todos os alimentos.

☆ Para evitar uma alimentação desequilibrada para que a criança não tenha preferências e coma de tudo, elaboramos o cardápio com uma grande variedade de legumes.

☆ Utilizamos produtos agrícolas das estações, da primavera ao inverno e incorporamos pratos sazonais para criar um cardápio que reflita as diferentes épocas do ano.

☆ Sempre selecionamos ingredientes com um mínimo possível de aditivos alimentares, as refeições são preparadas cuidadosamente em cada Creche.

