

Cardápio de maio

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			Lanchinho	Tarde Manhã	Valor nutritivo	
		Produz energia e força	Fortalece os ossos, músculos e sangue	Recupera o organismo				
1 / 6	«Arroz c/grãos integrais» Mapo tofu Salada de biffun Tomate	okashi/arroz · arroz integral/grãos integrais/óleo de gergelim/açúcar/amido de batata/ヒ biffun/óleo de oliva/gergelim	leite (AM lanchinho) /tofu/ carne suína moída/ frango moído/leite em pó desnatado	cebola/cenoura/ alho poró/ alho/ gengibre/ pepino/ milho/ tomate/ takenoko	Chá Onigiri de arroz com broto de bambu (arroz, broto de bambu, cenoura gergelim, saquê, mirin, shoyu) Leite Okashi		Energia 573 kcal Carboidrato 98.1 g Proteína 19 g Gordura 12.4 g Sal 1.1 g	
★ 2 / sáb	Arroz com alga Sopa oriental	okashi/arroz · arroz integral/gergelim/ óleo de gergelim/ batata	arroz com alga wakame temperada/ frango	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	
7 / 5	«Arroz c/grãos integrais» Frango aromatizado grelhado Sopa de milho Furikake caseiro	okashi/arroz · arroz integral/grãos integrais/açúcar/ óleo/ gergelim/ mistura pronta para hot cake	leite (AM lanchinho) /frango/ misso/ tofu /aonori/peixinho seco/arroz com algas/leite em pó desnatado/leite(PM lanchinho)	alho/alho poró/ shiitake fresco/ pimentão/cebola/ takenoko/broto de feijão/mitsuba (salsa japonesa)/ cenoura/ yomogi	Leite em pó Pão doce cozido no vapor com yomogi (yomogi (artemísia japonesa) mistura pronta para hot cake, leite) Leite Okashi		Energia 513 kcal Carboidrato 78 g Proteína 27.3 g Gordura 11.9 g Sal 1.6 g	
8 / 6	«Arroz c/grãos integrais» Carne suína c/ legumes da primavera salteados no misso Sopa ao estilo chinês Morango	okashi/arroz · arroz integral/grãos integrais/açúcar/ óleo de gergelim	leite (AM lanchinho) /carne suína/ misso/ alga wakame/Leite em pó desnatado	repolho/cebola/ aspargo/cenoura/ gengibre/alho/alho poró/enoki/morango	Leite em pó Okashi Leite Okashi		Energia 456 kcal Carboidrato 81 g Proteína 21.1 g Gordura 6.4 g Sal 1.4 g	
★ 9 / sáb	Espaguete com hijiki Leite	okashi/espaguete/ óleo de oliva	frango/hijiki seco /leite (almoço)	shimeji/shiso/ 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	
11 / 2	«Arroz c/grãos integrais» Salmão assado Salada de peperoncino c/ aroma de primavera Sopa de cebola	okashi/arroz · arroz integral/grãos integrais/espaguete /óleo de oliva	leite (AM lanchinho) /salmão /presunto tipo lombo/alga wakame/ leite em pó desnatado/konbu	milho/aspargo/ repolho/páprica/ ervilha torta/alho /cebola/cenoura/ enoki	Leite em pó Okashi Konbu Leite Okashi		Energia 570 kcal Carboidrato 89.7 g Proteína 30.3 g Gordura 11.8 g Sal 2.0 g	
12 / 3	«Arroz c/grãos integrais» Frango karaage Salada de komatsuna Sopa de mizuna	okashi/arroz · arroz integral/grãos integrais/amido de batata/óleo/óleo de oliva	frango	komatsuna/cenoura/ broto de feijão/ enoki/mizuna/ milho /cebola/ervilha	Chá Onigiri de arroz com ervilha verde (arroz, ervilha verde, sal) Chá Okashi		Energia 657 kcal Carboidrato 115 g Proteína 25.5 g Gordura 12.7 g Sal 1.3 g	
13 / 4	«Arroz c/grãos integrais» Ensopado ao estilo sukiyaki Legumes ao molho de gergelim (3 cores) Abacaxi enlatado	okashi/arroz · arroz integral/grãos integrais/batata/ fu/óleo/açúcar/ gergelim	leite (AM lanchinho) /carne bovina/ joie/ leite(PM lanchinho) /leite em pó desnatado	cenoura/cebola/ alho poró/broto de feijão/ pepino/ abacaxi enlatado	Joie (2 ~5 anos) Leite (0 ~1ano) Okashi Leite Okashi		Energia 555 kcal Carboidrato 94.1 g Proteína 22.7 g Gordura 11.4 g Sal 1.5 g	
14 / 5	«Arroz c/grãos integrais» Bolinho grelhado de tofu com atum Salada de nabo seco Queijo	arroz · arroz integral/grãos integrais/gergelim/ amido de batata/panko/ óleo/ óleo de gergelim/açúcar/mistura pronta para hot cake/biscoito noir	iogurte/atum/frango moído/tofu/hijiki seco/ misso/ presunto tipo lombo/queijo/ leite em pó desnatado /leite (PM lanchinho)	cebola/cenoura/ nabo seco/komatsuna	Leite em pó Pão doce de cacau feito no vapor (Mistura pronta para panqueca (hot cake) (biscoito de cacau "Noir",leite) Chá Iogurte		Energia 558 kcal Carboidrato 83.7 g Proteína 25.7 g Gordura 15.0 g Sal 1.5 g	
15 / 6	«Arroz c/grãos integrais» Curry de porco Legumes temperados c/ molho p/ salada Tomate	okashi/arroz · arroz integral/grãos integrais/batata/ óleo/base curry/óleo de oliva	leite (AM lanchinho) /carne suína/alga wakame/ leite em pó desnatado/peixinho seco	cenoura/cebola/ ervilha/maçã/ repolho/komatsuna/ tomate	Leite em pó Okashi Sardinha seca Leite Okashi		Energia 540 kcal Carboidrato 93.1 g Proteína 22.5 g Gordura 11.5 g Sal 2.0 g	
★ 16 / sáb	Arroz com alga Sopa oriental	okashi/arroz · arroz integral/gergelim/ óleo de gergelim/ batata	arroz com alga wakame temperada/ frango	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	

※Avisos

① Os valores nutricionais indicados correspondem à média nutricional das refeições oferecidas a crianças a partir de 3 anos.

② O cardápio pode sofrer alterações conforme as circunstâncias da instituição.

③ Os itens entre «arroz» referem-se ao alimento básico (principal) para crianças menores de 3 anos.

O símbolo ★ indica dia de refeição completa, portanto crianças a partir de 3 anos não precisam trazer arroz.

④ Nos nomes dos ingredientes, os temperos não estão listados.

⑤ Após o lanche, realizamos bochecho/gargarejo como prevenção contra cáries.

Para idades que ainda não conseguem fazer gargarejo, oferecemos chá como alternativa.

⑥ Na instituição, considerando a segurança e a higiene, pode haver casos em que frutas em conserva (enlatadas) sejam utilizadas.

⑦ O horário de oferta de leite em pó desnatado (skim milk) varia conforme a instituição e a faixa etária.

⑧ Quanto ao leite e aos ovos, para consideração de alergias alimentares, eles são indicados no cardápio de acordo com o momento em que são utilizados.



D / S	Menu	Ingredientes			Lanchinho	Tarde Manhã	Valor nutritivo	
		Produz energia e força	Fortalece os ossos, músculos e sangue	Recupera o organismo			Energia	Carboidrato
18	«Arroz c/grãos integrais» Legumes da primavera cozidos Salada de macarrão Laranja japonesa(amanatsu)enlatada	arroz · arroz integral/grãos integrais/óleo/batata/açúcar/macarrão/óleo de oliva/okashi	iogurte/frango/satsuma-age (bolinho japonês feito de pasta de peixe, frito/presunto tipo lombo/Leite em pó desnatado)	cenoura/repolho/takenoko/vagem/pepino/milho/laranja japonesa (amanatsu)enlatada	Leite em pó Okashi Chá Iogurte		Energia 543 kcal Carboidrato 94.3 g Proteína 22.4 g Gordura 10.0 g Sal 1.7 g	
19	★ Hayashi rice Batata frita Brócolis temperado com molho Pêssego enlatado Happy Lunch	okashi/arroz · arroz integral/batata/óleo de oliva/açúcar/hayashi/taiyaki	carne suína	salsinha seca/cebola/cenoura/cogumelo eryngui/tomate enlatado/brócolis/repolho/pepino/pêssego enlatado	Chá Taiyaki (bolo japonês em formato de peixe) Chá Okashi		Energia 656 kcal Carboidrato 98.7 g Proteína 22 g Gordura 21.6 g Sal 1.5 g	
20	«Arroz c/grãos integrais» Frango ao molho teriyaki Salada reforçada em ferro Sopa de algas	okashi/arroz · arroz integral/grãos integrais/óleo de oliva/gergelim/óleo de oliva/óleo de gergelim/fu	leite (AM lanchinho) / carne suína/hijiki seco/atum/alga wakame/shirasu seco/arroz com alga wakame temperada	espinafre/komatsuna/broto de feijão/cenoura/milho/enoki/cebola	Chá Onigiri de arroz com shirasu e alga wakame (arroz, shirasu seco, gergelim algas (wakame)) Leite Okashi		Energia 458 kcal Carboidrato 71.4 g Proteína 17.4 g Gordura 12.8 g Sal 2.5 g	
21	«Arroz c/grãos integrais» Refogado de carne suína e legumes c/ gengibre Sopa de harusame Tomate	okashi/arroz · arroz integral/grãos integrais/óleo/ harusame/óleo de gergelim/pão tipo roll	leite (AM lanchinho) / carne suína/ovo/Leite em pó desnatado/ creme chantilly (feito à base de gordura do leite)	broto de feijão/gengibre/repolho/cebola/cenoura/nira/tomate mexerica enlatada	Leite em pó Sanduíche de tangerina (mikan) (pão tipo roll, chantilly tangerina enlatada) Leite Okashi		Energia 643 kcal Carboidrato 95.2 g Proteína 27.2 g Gordura 18.2 g Sal 1.7 g	
22	«Arroz c/grãos integrais» Hambúrguer teriyaki de tofu liofilizado Sopa reforçada Batata cozida	okashi/arroz · arroz integral/grãos integrais/amido de batata/óleo/açúcar/batata	leite (AM lanchinho) / tofu liofilizado/carne moída/carne suína moída/aonori/Leite em pó desnatado/peixinho seco	cebola/repolho/broto de feijão/cenoura/alho poró	Leite em pó Okashi Sardinha seca Leite Okashi		Energia 589 kcal Carboidrato 86.1 g Proteína 26.8 g Gordura 16.8 g Sal 1.1 g	
23	★ Espaguete com hijiki Leite	okashi/espaguete/óleo de oliva	frango/hijiki seco/leite (almoço)	shimeji/shiso/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	
25	«Arroz c/grãos integrais» Cozido soboro com batata Repolho agri-doce Queijo	okashi/arroz · arroz integral/grãos integrais/batata/óleo/açúcar	leite (AM lanchinho) / frango moído/presunto tipo lombo/queijo/leite em pó desnatado	cenoura/cebola/ervilha/repolho/pepino	Leite em pó Okashi Leite Okashi		Energia 571 kcal Carboidrato 90.8 g Proteína 25.3 g Gordura 14.4 g Sal 1.4 g	
26	«Arroz c/grãos integrais» Refogado de biffun Sopa de boy choy Furikake	okashi/arroz · arroz integral/grãos integrais/biffun/óleo/batata/gergelim branco/óleo de gergelim/açúcar	carne suína	cebola/repolho/cenoura/broto de feijão/shiitake seco/bok choy	Chá Okashi Chá Okashi		Energia 495 kcal Carboidrato 84.4 g Proteína 16 g Gordura 12.2 g Sal 1.2 g	
27	«Arroz c/grãos integrais» Saba frito estilo tatsuta Salada de espinafre e nabo seco c/ gergelim Mexerica enlatada	okashi/arroz · arroz integral/grãos integrais/amido de batata/óleo/açúcar/gergelim	leite (AM lanchinho) / peixe saba/Leite em pó desnatado/ágar	alho/gengibre/espinafre/komatsuna/cenoura/nabo seco/mexerica enlatada/suco de pêssego/pêssego enlatado	Chá Gelatina de pêssego (suco de pêssego, pêssego enlatado, ágar) Leite Okashi		Energia 534 kcal Carboidrato 80.5 g Proteína 21.2 g Gordura 15.5 g Sal 1.1 g	
28	«Arroz c/grãos integrais» Carne com batata e hijiki Folhas verdes com okaka Kinako	arroz · arroz integral/grãos integrais/batata/konyaku em tiras/óleo/açúcar/gergelim/amido de batata	iogurte/carne suína/hijiki seco/katsuobushi/kinako/leite em pó desnatado/misso	cebola/cenoura/vagem/komatsuna/broto de feija	Leite em pó Gohei-mochi (arroz, misso, gergelim, açúcar, mirim, amido de batata) Chá Iogurte		Energia 550 kcal Carboidrato 97.4 g Proteína 24.1 g Gordura 9.2 g Sal 1.2 g	
29	«Arroz c/grãos integrais» Cozido oyako de tofu liofilizado Komatsuna com gergelim Abacaxi enlatado	okashi/arroz · arroz integral/grãos integrais/óleo/açúcar/gergelim	leite (AM lanchinho) / tofu liofilizado/frango/ovo (almoço) / Leite em pó desnatado	cenoura/cebola/nira/komatsuna/repolho/abacaxi enlatado	Leite em pó Okashi Leite Okashi		Energia 577 kcal Carboidrato 83.9 g Proteína 28.9 g Gordura 15.7 g Sal 1.4 g	
30	★ Arroz com algas Sopa oriental	okashi/arroz · arroz integral/gergelim/óleo de gergelim/batata	arroz com alga wakame temperada/frango	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	

Vamos comer direitinho o café da manhã

O mês de maio, com sua vegetação verdejante, começa após o Golden Week. Com o início do novo período letivo em abril, muitas crianças provavelmente passaram por dias agitados enquanto se adaptavam a um novo ambiente. Será que elas estão se adaptando bem à nova alimentação? Será que conseguem brincar com os amigos cheias de energia? Em casa, será que estão indo dormir cedo e acordando cedo? Ao tomar café da manhã todos os dias, será que conseguem começar o dia com disposição? Para elevar a temperatura corporal que diminui durante o sono e realizar as atividades da creche com energia, o café da manhã é extremamente importante! Enquanto o cansaço pode continuar, vamos evitar bagunçar a rotina diária. À luz do sol da manhã, vamos reservar um tempo com tranquilidade e começar o dia tomando o café da

