

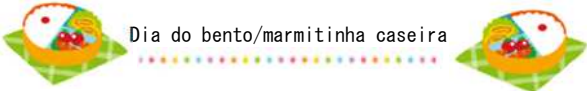
Cardápio de Junho

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			Tarde		Valor nutritivo
		Produz energia e força	Fortalece os ossos, músculos e sangue	Recupera o organismo	Lanchinho	Manhã	
1 / 月	Arroz c/ grãos integrais peixe (akodai) assado com sal Salada chinesa Sopa de misso com cebola	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / harusame / gergelim / açúcar / fu / pão de forma	leite (AM) lanchinho / peixe vermelho / hijiki seco / misso / leite em pó desnatado	pepino / cenoura / milho / cebola / alho poró	leite em pó Pão de forma com cobertura de cocoas (pão de forma, cocoa puro, açúcar)	leite okashi	Energia 575 kcal Carboidrato 24.7 g Proteína 97.2 g Gordura 10.9 g Sal 2.1 g
2 / 火	Arroz c/ grãos integrais Frango karaage Salada de komatsuna Sopa de wakame	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / amido de batata / óleo / óleo de oliva / óleo de gergelim	frango / wakame / kombu salgado	komatsuna / cenoura / broto de feijão / enoki / milho / cebola	chá Onigiri com kombu salgado (arroz, konbu salgado)	chá okashi	Energia 551 kcal Carboidrato 17.7 g Proteína 90.0 g Gordura 14.6 g Sal 1.2 g
3 / 水	Arroz c/ grãos integrais Oyakodon de tofu liofilizado Salada colorida Tomate	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / óleo / açúcar / car	leite (AM) lanchinho / tofu liofilizado / frango / ovo / presunto / leite em pó desnatado / peixinho seco	cenoura / cebola / nira / pepino / repolho / tomate	leite em pó okashi peixinho seco	okashi	Energia 621 kcal Carboidrato 30.0 g Proteína 87.4 g Gordura 18.4 g Sal 1.8 g
4 / 木	Arroz c/ grãos integrais Biffun refogado Sopa sumashi Furikake	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / biffun / óleo	leite (AM) lanchinho / carne suína / tofu / leite em pó desnatado	cebola / repolho / cenoura / broto de feijão / shiitake seco / alho poró	leite em pó okashi	leite okashi	Energia 584 kcal Carboidrato 23.8 g Proteína 89.9 g Gordura 15.9 g Sal 1.3 g
5 / 金	Arroz c/ grãos integrais Carne suína e legumes grelhados com gengibre Salada de algas marinhas Melão	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / óleo / açúcar / óleo de gergelim	leite (AM) lanchinho / carne suína / wakame / hijiki seco / leite em pó desnatado	gengibre / broto de feijão / alho poró / cebola / shimeji / repolho / cenoura / melão	leite em pó leite	leite okashi	Energia 561 kcal Carboidrato 21.4 g Proteína 87.4 g Gordura 15.3 g Sal 1.5 g
6 / 土	Arroz com wakame Sopa de legumes	okashi / arroz · arroz integral / gergelim / batata	wakame para arroz temperado / salsicha	cenoura / shimeji / alho poró / cebola / suco	leite em pó okashi	okashi	Energia 429 kcal Carboidrato 12.6 g Proteína 75.4 g Gordura 9.8 g Sal 1.8 g
8 / 月	Arroz c/ grãos integrais Curry com uchimame Salada francesa	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / batata / óleo / tablete de curry japonês	leite (AM) lanchinho / frango moído / uchimame / leite em pó desnatado	cebola / cenoura / edamame / shimeji / pepino / repolho / milho	leite em pó okashi	leite okashi	Energia 627 kcal Carboidrato 23.9 g Proteína 96.1 g Gordura 18.8 g Sal 1.5 g
9 / 火	Arroz c/ grãos integrais Carne suína refogado ao molho de ketchup Sopa com mizuna Mexerica enlatada	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / óleo / açúcar / car / gergelim	carne suína / frango sasami	pimentão / cenoura / shiitake fresco / cebola / alho / gengibre / enoki / mizuna / milho / mexerica enlatada / umeboshi / yukari	chá Onigiri de ume (arroz, umeboshi, yukari, gergelim)	chá okashi	Energia 551 kcal Carboidrato 18.3 g Proteína 100.7 g Gordura 9.4 g Sal 1.2 g
10 / 水	Arroz c/ grãos integrais Peixe frito ao estilo tatsuta Salada de repolho com okaka Sopa de misso reforçada	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / amido de batata / óleo / farinha pronta para panqueca	leite (AM) lanchinho / peixe saba / katsubushi / misso / leite em pó desnatado / queijo / salsicha	alho / gengibre / repolho / broto de feijão / cebola / cenoura / shimeji / alho poró / tomate enlatado (suco) / milho	leite em pó Pão cozido no vapor estilo pizza (farinha pronta para panqueca, suco de tomate, milho, queijo, salsicha)	leite okashi	Energia 583 kcal Carboidrato 24.3 g Proteína 81.5 g Gordura 19.4 g Sal 2.1 g
11 / 木	Arroz c/ grãos integrais Hambúrguer Salada de macarrão com atum Laranja amanatsu enlatada	arroz · arroz integral / grãos integrais / panko / óleo / macarrão / okashi	iogurte / carne suína moída / carne moída / atum / leite em pó desnatado / peixinho seco	cenoura / cebola / pepino / milho / laranja japonesa amanatsu enlatada	leite em pó okashi peixinho seco	chá iogurte	Energia 572 kcal Carboidrato 24.4 g Proteína 89.4 g Gordura 13.9 g Sal 1.0 g
12 / 金	Arroz c/ grãos integrais Carne suína salteado com cebola Salada de 3 cores temperada c/ gergelim Tomate	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / óleo / açúcar / car / gergelim	leite (AM) lanchinho / carne suína / kamaboko / leite em pó desnatado	cenoura / repolho / gengibre / cebola / broto de feijão / espinafre / komatsuna / alho poró / tomate / suco	leite em pó suco (2 ~ 5 anos) chá (0 ~ 1 ano) okashi	leite okashi	Energia 534 kcal Carboidrato 18.0 g Proteína 90.1 g Gordura 13.0 g Sal 1.2 g
13 / 土	Arroz com yukari Sopa de legumes	okashi / arroz · arroz integral / gergelim / batata	salsicha	cenoura / shimeji / alho poró / cebola / yukari / suco	leite em pó okashi	leite okashi	Energia 433 kcal Carboidrato 12.3 g Proteína 73.4 g Gordura 12.2 g Sal 0.8 g
15 / 月	Arroz c/ grãos integrais Bolinhas ao estilo kenchin cozidas em molho teriyaki Salada de presunto Queijo	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / amido de batata / óleo / açúcar	leite (AM) lanchinho / tofu / frango moído / hijiki seco / presunto / queijo / açúcar / leite em pó desnatado	cebola / cenoura / repolho / milho / suco de laranja unshuu (feito a partir de concentrado)	chá gelatina de mexerica (suco de mexerica e ágar)	leite okashi	Energia 625 kcal Carboidrato 25.3 g Proteína 75.4 g Gordura 21.0 g Sal 1.7 g
16 / 火	Arroz c/ grãos integrais Frango teriyaki Sopa de nabo seco Salada de broto de feijão e wakame	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / óleo / batata / óleo de / açúcar	frango / wakame temperado para misturar no arroz	nabo seco / cenoura / alho poró / enoki / broto de feijão	chá okashi	chá okashi	Energia 431 kcal Carboidrato 13.4 g Proteína 39.4 g Gordura 12.3 g Sal 0.9 g
17 / 水	Arroz c/ grãos integrais Carne e tofu refogado c/ molho de ostras Salada de repolho e shimeji c/ gergelim Abacaxi enlatado	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / óleo / açúcar / car / gergelim	leite (AM) lanchinho / tofu / carne moída / leite em pó desnatado	alho poró / cebola / broto de feijão / repolho / shimeji / cenoura / milho / komatsuna / abacaxi enlatado	leite em pó okashi	leite okashi	Energia 594 kcal Carboidrato 23.8 g Proteína 69.1 g Gordura 23.6 g Sal 1.6 g

※ Avisos

- Os valores nutricionais indicados correspondem à média nutricional das refeições oferecidas a crianças a partir de 3 anos. O cardápio pode sofrer alterações conforme as circunstâncias da instituição.
- 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.
- Nos nomes dos ingredientes, os temperos não estão listados.
- Após o lanche, realizamos bochecho/gargarejo como prevenção contra cáries. Para idades que ainda não conseguem fazer gargarejo, oferecemos chá como alternativa.
- Na instituição, considerando a segurança e a higiene, pode haver casos em que frutas em conserva (enlatadas) sejam utilizadas.
- O horário de oferta de leite em pó desnatado (skim milk) varia conforme a instituição e a faixa etária.
- 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			
18 木	Arroz c/grãos integrais Ensopado de frango c/ legumes variados Salada Toamte	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / batata / konnyaku em tiras / sarada óleo / açúcar / farinha pronta para panqueca	leite (AM lanchinho) / frango / bolinho de peixe frito / leite em pó desnatado / iogurte	cenoura / vagem / raiz de bardana / gengibre / komatsuna / repolho / tomate / suco de cenoura (enlatado)	leite em pó bolo de cenoura com iogurte (farinha pronta para panqueca, cenoura, iogurte)	Energia 600 kcal Carboidrato 24.3 g Proteína 75.9 g Gordura 14.2 g Sal 1.6 g	
19 金	Arroz c/grãos integrais Peixe com molho aurora Vagem com molho de gergelim Sopa de misso	arroz · arroz integral / grãos integrais / farinha de trigo / manteiga / sarada óleo / gergelim / açúcar / batata / maionese / okashi	iogurte / peixe merluza / misso / leite em pó desnatado / konbu	vagem / repolho / cebola / alho poró / cenoura	leite em pó okashi konbu chá iogurte	Energia 488 kcal Carboidrato 24.1 g Proteína 98.5 g Gordura 7.4 g Sal 2.0 g	
20 土	Arroz c/grãos integrais Sopa de legumes	okashi / arroz · arroz integral / gergelim / batata	wakame temperado para misturar no arroz / salsicha	cenoura / shimeji / alho poró / cebola / suco	suco okashi chá okashi	Energia 429 kcal Carboidrato 12.6 g Proteína 84.9 g Gordura 9.8 g Sal 1.8 g	
22 月					Joie (2 ~ 5 anos) leite (0 ~ 1 ano) okashi	Energia 273 kcal Carboidrato 10.1 g Proteína 10 g Gordura 8.9 g Sal 0.6 g	
23 火	Arroz c/grãos integrais Batata com carne Sopa com alface Pêssego enlatado	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / batata / óleo / açúcar	carne moída / carne suína moída / ágar	cebola / pimentão / cenoura / alface / shimeji / suco de uva / suco de maçã / pêssego enlatado	chá gelatina de ajisai (suco de uva, suco de maçã, ágar)	Energia 513 kcal Carboidrato 14.0 g Proteína 87.2 g Gordura 15.0 g Sal 0.8 g	
24 水	Espaguete ao molho de carne Sopa julienne Gelatina	okashi / espaguete / óleo de oliva / gelatina	leite (AM lanchinho) / carne moída / carne suína moída / queijo parmesão / bacon / leite em pó desnatado	cenoura / cebola / tomate enlatado / inteiro / ervilha / broto de feijão / repolho	leite em pó okashi leite okashi	Energia 578 kcal Carboidrato 24.4 g Proteína 87.9 g Gordura 15.9 g Sal 1.2 g	
25 木	Arroz c/grãos integrais Salmão gratinado com queijo Sopa de misso (batata e cebola) Broto de feijão e pepino c/ tempero de yukari	arroz · arroz integral / grãos integrais / maionese / panko / óleo / batata / pão roll	iogurte / salmão / queijo parmesão / misso / leite em pó desnatado	salsinha / cebola / enoki / cenoura / alho poró / broto de feijão / pepino / yukari / blueberry (geléia)	leite em pó sanduíche de geléia de blueberry (roll pão, geléia de blueberry) chá iogurte	Energia 514 kcal Carboidrato 27.2 g Proteína 87.2 g Gordura 7.6 g Sal 1.6 g	
26 金	Arroz c/grãos integrais Sopa com bolinhas de carne Salada de brócolis c/ manjeriço Tomate	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / panko / batata / macarrão / óleo de oliva	leite (AM lanchinho) / frango moído / leite em pó desnatado / peixinho seco	cebola / komatsuna / broto de feijão / cenoura / shiitake seco / brócolis / milho / majericão / tomate	leite em pó okashi peixinho seco peixinho seco leite okashi	Energia 566 kcal Carboidrato 24.4 g Proteína 87.2 g Gordura 13.2 g Sal 1.6 g	
27 土	Arroz c/grãos integrais Sopa de legumes	okashi / arroz · arroz integral / gergelim / batata	salsicha	cenoura / shimeji / alho poró / cebola / yukari / suco	suco okashi chá okashi	Energia 433 kcal Carboidrato 12.3 g Proteína 92.9 g Gordura 12.2 g Sal 0.8 g	
29 月	Arroz c/grãos integrais Cozido de carne suína e batata Salada de nabo seco agri-doce Furikake caseiro	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / batata / óleo / açúcar / gergelim	leite (AM lanchinho) / carne suína / hijiki seco / tofu frito / aonori / peixinho seco / wakame temperado para misturar no arroz / leite em pó desnatado	cebola / cenoura / vagem / nabo seco / komatsuna / shimeji	leite em pó okashi leite okashi	Energia 615 kcal Carboidrato 25.1 g Proteína 99.0 g Gordura 15.8 g Sal 1.4 g	
30 火	Arroz c/grãos integrais Carne suína ao estilo chinês Sopa com bok choy Tomate	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / óleo / amido de batata / batata / gergelim / óleo de gergelim / açúcar	carne suína / hijiki seco	pimentão / cenoura / shiitake fresco / cebola / broto de feijão / repolho / alho / gengibre / bok choy / tomate	chá oniguir de hijiki (arroz, hijiki, gergelim) chá okashi	Energia 523 kcal Carboidrato 15.1 g Proteína 99.9 g Gordura 8.1 g Sal 1.1 g	

☆ Atenção ☆

- No dia 20 (sábado) será realizado o controle de pragas dentro da creche, portanto, no dia 22 (segunda-feira) não será possível preparar a merenda/almoço escolar.
- Pedimos que tragam **lancheira (obentô)** de casa.
- Caso incluam alimentos redondos como tomatinhos no obentô, para evitar risco de engasgo, por favor:
- Para crianças de **3 a 5 anos**: cortar em **metades** (½)
- Para crianças de **0 a 2 anos**: cortar em **quartos** (¼)
- (para alimentação comum)

