



D / S	Menu	Ingredientes			Lanchinho		Valor nutritivo	
		Produz energia e força	Fortalece os ossos, músculos e sangue	Recupera o organismo	Tarde	Manhã		
1 / 4	« Arroz c/grãos integrais » peixe saba assado Salada de batata Sopa de misso	okashi / arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata / óleo de oliva / fu	leite (AMlanchinho) / peixe saba / atum / misso / leite desnatado em pó / iogurte	pepino / cenoura / milho / komatsuna / cebola / nabo seco / abacaxi enlatado / mexerica enlatada / pê sseggo enlatado	chá iogurte com frutas (abacaxi enlatado, mexerica enlatada, pêsseggo enlatado e iogurte)	okashi	Energia 538 kcal Carboidrato 71.4 g Proteína 23.4 g Gordura 17.1 g Sal 1.6 g	
2 / 5	« Arroz c/grãos integrais » Hambúrguer de legumes de verão Salada de Harusame Mexerica enlatada	okashi / arroz • arroz integral/grãos integrais/ panko / óleo / harusame / açúcar / óleo de oliva	leite (AMlanchinho) / carne moída bovina / carne moída suína / presunto / leite desnatado em pó / konbu	pimentão / berinjela / cebola / pepino / cenoura / broto de feijão / mexerica enlatada	leite em pó okashi konbu	leite em pó okashi	Energia 650 kcal Carboidrato 86.7 g Proteína 25.3 g Gordura 22.1 g Sal 1.7 g	
3 / 6	« Arroz c/grãos integrais » Carne suína c/ repolho salteado no misso Sopa com komatsuna Queijo	arroz • arroz integral/grãos integrais / açúcar / ó leo / gergelim branco (torrado) / okashi	iogurte / carne suína / misso / queijo / leite desnatado em pó	repolho / broto de feijão / alho poró / cenoura / alho / gengibre / komatsuna / cebola / milho	leite em pó okashi	chá iogurte	Energia 466 kcal Carboidrato 36.8 g Proteína 24.4 g Gordura 9.6 g Sal 1.6 g	
4 / Sáb.	Arroz com algas Sopa com vegetais	okashi / arroz • arroz integral / gergelim	wakame (alga) para misturar com arroz cozido / salsicha	cenoura / cebola / alho poró / batata / shimeji / suco	suco okashi	chá okashi	Energia 492 kcal Carboidrato 98.3 g Proteína 13.4 g Gordura 9.9 g Sal 1.3 g	
6 / 2	« Arroz c/grãos integrais » Curry c/ vegetais do verão Salada francesa Tomate	okashi / arroz • arroz integral/grãos integrais / tablete / base pronta de curry / óleo	leite (AMlanchinho) / carne bovina / leite desnatado em pó / leite (PMlanchinho)	berinjela / abóbora / cebola / pimentão / milho / alho / pepino / repolho / cenoura / tomate	joie (2~5anos) leite (0, 1ano) okashi	leite okashi	Energia 546 kcal Carboidrato 39.3 g Proteína 14.9 g Gordura 17.6 g Sal 1.8 g	
7 / 3	« Arroz c/grãos integrais » Frango à passarinho Soumen jiru Broto de feijão com yukari Sobremesa tanabata	okashi / arroz • arroz integral/grãos integrais / amido de batata / óleo / soumen • hiyamigi / macarrão tipo udon (cozido) / gelatina	frango / naruto	cebola / alho / salsinha / sumo de limão / shiitake seco / alho poró / milho / broto de feijão / yukari	chá okashi	chá okashi	Energia 561 kcal Carboidrato 100 g Proteína 18.8 g Gordura 10.6 g Sal 1.2 g	
8 / 4	« Arroz c/grãos integrais » Carne de porco ao ketchup Sopa com komatsuna laranja amanatsu enlatada	okashi / arroz • arroz integral/grãos integrais / óleo / açúcar / gergelim / óleo de gergelim	leite (AMlanchinho) / carne suína / algas / leite em pó desnatado	shimeji / cebola / pimentão / alho / salsinha / nabo seco / komatsuna / cenoura / laranja amanatsu enlatada	leite em pó okashi	leite okashi	Energia 644 kcal Carboidrato 50.4 g Proteína 29.2 g Gordura 17.7 g Sal 1.4 g	
9 / 5	« Arroz c/grãos integrais » Peixe estilo piccata Sopa chinesa com tofu Melão	okashi / arroz • arroz integral/grãos integrais / farinha de trigo / manteiga	leite (AMlanchinho) / peixe merluza / ovo (almoço) / tofu kinu goshi / leite desnatado em pó / calpis / ágar	salasinha / cenoura / milho / cebola / bok choy / melão	chá gelatina de calpis (calpis • ágar)	leite okashi	Energia 453 kcal Carboidrato 17.8 g Proteína 21.1 g Gordura 11.1 g Sal 0.9 g	
10 / 6	« Arroz c/grãos integrais » Estilo feijoada Salada de espaguete Furikake caseiro	arroz • arroz integral/grãos os integrais / óleo / batata / espaguete / óleo de oliva / gergelim / okashi	iogurte / mix de feijões / carne suína / salsicha / aonori / peixinho seco / wakame (alga) para misturar com arroz cozido / leite em pó desnatado	cebola / cenoura / alho / repolho / pepino / milho	leite em pó okashi	chá iogurte	Energia 602 kcal Carboidrato 97.9 g Proteína 28.2 g Gordura 15.6 g Sal 1.6 g	
11 / Sáb.	Arroz com yukari Sopa de vegetais	okashi / arroz • arroz integral / gergelim	salsicha	yukari / cenoura / cebola / alho poró / batata / shimeji / suco	suco okashi	chá okashi	Energia 433 kcal Carboidrato 78 g Proteína 12.3 g Gordura 12.2 g Sal 0.8 g	
13 / 2	« Arroz c/grãos integrais » Peixe à meunière Salada de presunto Sopa de misso reforçada	okashi / arroz • arroz integral/grãos integrais / farinha de trigo / manteiga / óleo	leite (AM lanchinho) / peixe merluza / presunto / algas / misso / leite em pó desnatado / konbu	pepino / cenoura / repolho / milho / nabo seco / broto de feijão / enoki / cebola	leite em pó okashi konbu	leite okashi	Energia 595 kcal Carboidrato 85.3 g Proteína 26.5 g Gordura 15.5 g Sal 2.9 g	
14 / 3	« Arroz c/grãos integrais » Frango barbecue Sopa com vegetais Furikake	okashi / arroz • arroz integral/grãos integrais / açúcar / óleo / gergelim	frango / wakame (alga) para misturar com arroz cozido	alho / pimentão / cebola / cenoura / abobrinha / enoki / komatsuna / milho	chá oniguiuri com algas (arroz, alga temperada e gergelim)	chá okashi	Energia 493 kcal Carboidrato 95.4 g Proteína 18.8 g Gordura 7.9 g Sal 1.7 g	
★ 15 / 4	Hambúrguer de frango empanado Sopa colorida Carolina de sorvete (2~5anos) Gelatina (0.1ano) Happy Lunch	okashi / pão / farinha de trigo / panko / óleo / carolina de sorvete / gelatina	leite (AMlanchinho) / frango / leite em pó desnatado	repolho / milho / broto de feijão / cenoura / cebola / komatsuna	leite em pó okashi	leite okashi	Energia 632 kcal Carboidrato 88.2 g Proteína 28.8 g Gordura 23.2 g Sal 2.4 g	
16 / 5	« Arroz c/grãos integrais » Carne com batatas e hijiki Salada de repolho e peixinho Tomate	arroz • arroz integral/grãos os integrais / batata / kon nyaku em tiras / ó leo / açúcar / gergelim / macarrão chinês (cozido)	iogurte / carne suína / hijiki seco / shirasu seco / leite desnatado em pó	cebola / cenoura / vagem / repolho / komatsuna / tomate / broto de feijão	chá yakisoba (macarrão chinês, cenoura, repolho, broto de feijão e molho)	chá iogurte	Energia 448 kcal Carboidrato 49.5 g Proteína 18.3 g Gordura 5.1 g Sal 1.7 g	

※ **Atenção** 1- Os valores nutricionais correspondem à média das refeições para crianças a partir de 3 anos. O cardápio pode ser alterado conforme as circunstâncias da instituição.
2- O que está entre « » corresponde ao alimento principal das crianças menores de 3 anos. Os itens marcados com ★ indicam dia de alimentação completa, portanto, mesmo as crianças com mais de 3 anos não precisam trazer arroz.
3- Os nomes dos ingredientes não incluem os temperos utilizados.
4- Após o lanche, realizamos gargarejo como prevenção de cáries. Para as crianças que ainda não conseguem fazer gargarejo, oferecemos chá como alternativa.
5- Na instituição, por motivos de segurança e higiene, frutas em conserva (enlatadas) podem ser utilizadas.
6- O horário de fornecimento de leite desnatado (leite em pó) varia conforme a instituição e a idade.
7- Em relação ao leite e aos ovos, informamos seu uso conforme o momento da preparação, considerando cuidados com alergias.

D / S	Menu	Ingredientes			Lanchinho	Tarde Manhã	Valor nutritivo	
		Produz energia e força	Fortalece os ossos, músculos e sangue	Recupera o organismo				
17 / 6	«Arroz c/grãos integrais» Mapo tofu Salada de nabo seco Melancia	okashi/ arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo de gergelim/ açúcar / amido de batata/ óleo de oliva	leite (AMlanchinho)/ tofu/ carne suína moída / frango moído/ misso / presunto/ leite em pó desnatado/ peixinho seco	cebola/ cenoura/ alho poró/ alho/ gengibre/ nabo seco/ pepino/ komatsuna/ melancia	leite em pó okashi peixinho seco leite em pó okashi		Energia 666 kcal Carboidrato 49.5 g Proteína 26.3 g Gordura 17.8 g Sal 1.6 g	
18 / Sáb.	Arroz com algas Sopa de vegetais	okashi/ arroz • arroz integral/ gergelim	wakame (alga) para misturar com arroz cozido/ salsicha	cenoura/ cebola/ alho poró/ batata/ shimeji/ suco	suco okashi chá okashi		Energia 492 kcal Carboidrato 100 g Proteína 13.4 g Gordura 9.9 g Sal 1.3 g	
21 / 3	«Arroz c/grãos integrais» Carne de porco com bok choy salteados Salada de biffun Mexerica enlatada	okashi/ arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/ amido de batata/ biffun/ óleo de oliva/ a çúcar	carne suína	repolho/ bok choy/ cenoura/ cebola/ shitake seco/ broto de feijão/ alho/ pepino/ milho/ mexerica enlatada	chá okashi chá okashi		Energia 423 kcal Carboidrato 72.1 g Proteína 13.6 g Gordura 7.8 g Sal 0.8 g	
22 / 4	«Arroz c/grãos integrais» Salmão com queijo crocante Frango sasami c/ molho de gergelim Tomate	arroz • arroz integral/grã os integrais/ panko/ manteiga/ óleo/ gergelim/ mistura pronta de hotcake	iogurte/ salmão/ queijo parmesão/ frango sasami/ leite em pó desnatado/ leite (PMlanchinho)	salsinha/ repolho/ komatsuna/ cenoura/ tomate/ abóbora	leite em pó hot cake de abóbora (farinha pronto de hot cake, abó bora, leite e óleo) chá iogurte		Energia 499 kcal Carboidrato 78 g Proteína 26.6 g Gordura 9.8 g Sal 1.0 g	
23 / 5	«Arroz c/grãos integrais» Kakiage com salsicha Sumashijiru reforçado Kinako	okashi/ arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/ farinha de trigo / óleo/ açúcar	leite (AMlanchinho)/ salsicha/ tofu/ kinako / leite em pó desnatado	cebola/ cenoura/ milho / vagem/ shimeji/ alho poró	chá sorvete (3anos~) okashi (0.1.2anos) leite okashi		Energia 718 kcal Carboidrato 96.2 g Proteína 23.7 g Gordura 26.1 g Sal 1.6 g	
24 / 6	«Arroz c/grãos integrais» Frango cozido com molho suave Salada colorida c/ molho de gergelim Queijo	okashi/ arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/ açúcar/ gergelim	leite (AMlanchinho)/ frango/ presunto processado/ queijo/ leite em pó desnatado/ á gar	cenoura/ cebola/ vagem/ broto de feijão / pepino/ suco de cenoura/ suco de maçã e ágar	chá gelatina de cenoura (suco de cenoura, suco de maçã e ágar) leite okashi		Energia 585 kcal Carboidrato 98.2 g Proteína 27.1 g Gordura 14.0 g Sal 2.1 g	
25 / Sáb.	Arroz com yukari Sopa de vegetais	okashi/ arroz • arroz integral/ gergelim	salsicha	yukari/ cenoura/ cebola/ alho poró/ batata/ shiniye/ suco	suco okashi chá okashi		Energia 433 kcal Carboidrato 84.9 g Proteína 12.3 g Gordura 12.2 g Sal 0.8 g	
27 / 2	«Arroz c/grãos integrais» Karaage de frango Salada de macarrão e atum Tomate	okashi/ arroz • arroz integral/grãos integrais/ amido de batata/ óleo/ macarrão	leite (AMlanchinho)/ frango/ ツナ/ leite em pó desnatado	alho (bulbo) / pepino/ cenoura/ milho/ tomate	leite em pó okashi leite okashi		Energia 665 kcal Carboidrato 46.8 g Proteína 27.7 g Gordura 21.4 g Sal 1.1 g	
28 / 3	«Arroz c/grãos integrais» Carne moída c/ batata Sopa mix Abacaxi enlatado	okashi/ arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/ óleo/ gergelim (torrado)	carne moída/ carne sui na moída/ algas	cebola/ milho/ pimentã o/ cenoura/ shimeji/ komatsuna/ abacaxi enlatado/ yukari	chá onigui de yukari (arroz, yukari e gergelim) chá okashi		Energia 634 kcal Carboidrato 113 g Proteína 18.4 g Gordura 16.4 g Sal 1.5 g	
29 / 4	«Arroz c/grãos integrais» Frango tandoori Broto de feijão e verduras c/ yukari Sopa com tomate	arroz • arroz integral/grã os integrais/ açúcar/ ó leo/ gergelim (torrado) / okashi	iogurte/ frango/ leite em pó desnatado/ peixinho seco	gengibre/ alho (bulbo) / komatsuna/ broto de feijão/ cenoura/ yukari / tomate/ repolho/ cebola/ shimeji	leite em pó okashi peixinho seco chá iogurte		Energia 455 kcal Carboidrato 71.8 g Proteína 24.2 g Gordura 7.7 g Sal 1.1 g	
30 / 5	«Arroz c/grãos integrais» Abóbora c/ molho espesso de carne moída Namel de legumes reforçado Furikake	okashi/ arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/ açúcar/ amido de batata/ gergelim/ óleo de gergelim/ coppe pan / óleo de oliva	leite (AMlanchinho)/ frango moído/ salsicha / queijo/ leite em pó desnatado	abóbora/ cebola/ gengibre/ vagem/ komatsuna/ espinafre/ cenoura/ broto de feijão / alho/ páprica	chá cachorro quente (cokke-pan, óleo, salsicha, pá prica, cebola, ketchup e queijo) leite okashi		Energia 636 kcal Carboidrato 58.8 g Proteína 21.0 g Gordura 19.1 g Sal 1.4 g	
31 / 6	«Arroz c/grãos integrais» Ensopado saboroso com frango Sunomono colorido Tomate	okashi/ arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/ kon'nyaku em tiras/ óleo/ açúcar/ gergelim	leite (AMlanchinho)/ frango/ bolinho de peixe frito/ leite em pó desnatado	cenoura/ vagem/ gengibre/ broto de feijã o/ pepino/ tomate	leite em pó okashi leite okashi		Energia 563 kcal Carboidrato 83.3 g Proteína 24.8 g Gordura 13.4 g Sal 1.6 g	

Sobre refrigerantes, sucos, bebidas esportivas, sucos...

Quando fica calor, dá vontade de beber algo gelado!

No entanto, as bebidas citadas acima, contêm mais açúcar do que imaginamos, além de aditivos e adoçantes.

Aproximadamente 12g de açúcar por 100 ml (quantidade recomendada por dia: crianças de 1 a 2 anos – até 5g / crianças de 3 a 5 anos – até 7g)

Para as crianças, este é um período importante para o desenvolvimento do paladar. Por isso, é importante evitar que se acostumem com sabores muito doces.

Recomendamos o chá mugí (mugicha) para a hidratação diária, pois contém minerais e, segundo se diz, ajuda a reduzir a temperatura corporal de forma mais eficiente do que a água.

