

Cardápio de Setembro

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

D / S	Menu	Ingredientes			Lanchinho	Tarde		Valor nutritivo
		Produz energia e força	Fortalece os ossos, músculos e sangue	Recupera o organismo		Manhã		
1 / 3	Arroz c/grãos integrais » Frango ao estilo sukiyaki Broto de feijão c/ verduras e gergelim Tomate	okashi / arroz · arroz integral/grãos integrais/ batata / fu / óleo / açú car / gergelim	frango / ágar	cebola / cogumelo shimeji / cenoura / alho poró / komatsuna / broto de feijão / tomete / suco de uva	Chá Gelatina de uva (Suco de uva/ágar)	Chá Okashi		Energia 420 kcal Proteína 17.1 g Gordura 7.1 g Carboidrato 75.2 g Sal 0.8 g
2 / 4	Arroz c/grãos integrais » Batata à moda alemã Sopa de cebola Furikake caseiro	okashi / arroz · arroz integral/grãos integrais/ batata / óleo / gergelim	leite (AM lanchinho) / salsicha / queijo / aonori / peixinho seco / algas/wakame / leite desnatado em pó / cometa	cebola / cenoura / salsinha / alface / salsão	Chá Sorvete (2 ~ 5 anos) Okashi (0 e 1 ano)	Chá Okashi		Energia 592 kcal Proteína 18.3 g Gordura 17.0 g Carboidrato 96.3 g Sal 1.6 g
3 / 5	Arroz c/grãos integrais » Frango empanado frito Pepino e milho ao molho agri doce Sopa sumashi	arroz · arroz integral/grã os integrais / farinha de trigo / panko / óleo / aç úcar / okashi	iogurte / frango / wakame / leite desnatado em pó	pepino / repolho / cenoura / milho / cebola / cogumelo enoki / alho poró	Leite em pó Okashi	Leite Okashi		Energia 582 kcal Proteína 26.2 g Gordura 14.1 g Carboidrato 90.2 g Sal 2.6 g
4 / 6	Arroz c/grãos integrais » Refogado de tofu frito e legumes c/ misso Sopa de tógan Abacaxi enlatado	okashi / arroz · arroz integral/grãos integrais/ óleo / açúcar / amido de batata / óleo de gergelim	leite (AM lanchinho) / tofu frito / carne suína / misso / bacon / leite desnatado em pó / aonori / camarão sakura	berinjela / broto de feijão / vagem / cenoura / togan / cebola / salsinha / abacaxi enlatado	Chá Oniguiuri com cálcio (arroz/aonori/camarão sakura/sal)	Leite Okashi		Energia 684 kcal Proteína 27.4 g Gordura 16.0 g Carboidrato 111.9 g Sal 2.2 g
5 / Sáb.	Arroz com algas Sopa de legumes	okashi / arroz · arroz integral / gergelim / batata	algas/wakame / salsicha	cenoura / cebola / alho poró / shimeji / suco	Suco Okashi	Chá Okashi		Energia 561 kcal Proteína 11.7 g Gordura 16.8 g Carboidrato 94.6 g Sal 1.7 g
7 / 2	Arroz c/grãos integrais » Peixe assado ao estilo chinês Sopa de misso reforçada Pêssego enlatado	okashi / arroz · arroz integral/grãos integrais/ óleo de gergelim / açúcar	leite (AM leite) / peixe saba / tofu frito / misso / leite desnatado em pó / peixinho seco	cebola / alho / repolho / cogumelo shimeji / cenoura / alho poró / pê ssego enlatado	Leite em pó Okashi Peixinho seco	Leite Okashi		Energia 603 kcal Proteína 26.3 g Gordura 18.2 g Carboidrato 87.4 g Sal 1.8 g
8 / 3	Arroz c/grãos integrais » Frango frito ao molho de limão Salada de broto de feijão Sopa sumashi com fu	okashi / arroz · arroz integral/grãos integrais/ amido de batata / óleo / açúcar / gergelim / fu / gelatina	frango / nori amassado	limão / salsinha / broto de feijão / cenoura / cebola / komatsuna / cogumelo shimeji / alho poró / tangerina enlatada / pêssego enlatado	Chá Ponche de frutas (enlatado de tangerina e pêssego e gelatina)	Chá Okashi		Energia 481 kcal Proteína 18.2 g Gordura 11.2 g Carboidrato 79.3 g Sal 1.1 g
9 / 4	Arroz c/grãos integrais » Carne suína ao ketchup Salada verde Konbu crocanta	okashi / arroz · arroz integral/grãos integrais/ óleo / açúcar	leite (AM lanchinho) / carne suína / konbu cozido / leite desnatado em pó	cogumelo shimeji / cebola / alho / pimentão / cenoura / pepino / milho / repolho	Leite em pó Okashi	Leite Okashi		Energia 606 kcal Proteína 26.4 g Gordura 17.4 g Carboidrato 89.8 g Sal 1.3 g
10 / 5	Arroz c/grãos integrais » Carne suína e legumes ao molho de gergelim Sopa de harusame Queijo	arroz · arroz integral/grãos integrais / óleo / harusame / gergelim / pão tipo coppe (industrializado) / óleo de oliva	iogurte / carne suína / queijo / leite desnatado em pó / salsicha / queijo (PM lanchinho)	gingibre / broto de feijão / cogumelo shimeji / repolho / cebola / nira / cenoura / páprica / ketchup	Leite em pó Cachorro quente (pão/queijo/salsicha/cebola/ páprica/ketchup)	Leite Okashi		Energia 574 kcal Proteína 28.0 g Gordura 13.7 g Carboidrato 88.3 g Sal 1.8 g
11 / 6	Arroz c/grãos integrais » Frango com legumes cozidos Salada de nabo seco Furikake	okashi / arroz · arroz integral/grãos integrais/ batata / óleo / óleo de gergelim / açúcar	leite (AM lanchinho) / frango / salsicha / atum / leite desnatado em pó / konbu	cenoura / cebola / repolho / brócolis / nabo seco / pepino	Leite em pó Okashi Konbu	Leite Okashi		Energia 624 kcal Proteína 24.6 g Gordura 17.7 g Carboidrato 98.5 g Sal 1.7 g
12 / Sáb.	Arroz com yukari Sopa de legumes	okashi / arroz · arroz integral / batata / gergelim	salsicha	yukari / cenoura / cebola / alho poró / cogumelo shimeji / suco	Chá Okashi	Chá Okashi		Energia 557 kcal Proteína 11.5 g Gordura 16.4 g Carboidrato 94.3 g Sal 1.7 g
14 / 2	Arroz c/grãos integrais » Carne com legumes refogado ao estilo kinpira Salada de brócolis Tangerina enlatada	okashi / arroz · arroz integral/grãos integrais/ kon'nyaku em tiras / gergelim / óleo / açúcar / óleo de gergelim	leite (AM lanchinho) / carne / frango sasami / leite desnatado em pó	cenoura / cebola / raiz de bardana / alho poró / brócolis / milho / repolho / tangerina enlatada	Leite em pó Okashi	Leite Okashi		Energia 592 kcal Proteína 24.2 g Gordura 16.2 g Carboidrato 91.7 g Sal 1.1 g
15 / 3	Arroz c/grãos integrais » Peixe com molho aurora Sunomono de biffun Tomate	okashi / arroz · arroz integral/grãos integrais / farinha de trigo / óleo / biffun / açúcar / batata / amido de batata	peixe merluza / presunto / aonori / shirasu seco	pepino / cenoura / tomate / milho	Chê mochi de batata com milho (batata/aonori/milho/shirasu seco/sal/shoyu/amido de batata)	Chê Okashi		Energia 423 kcal Proteína 16.1 g Gordura 5.9 g Carboidrato 79.5 g Sal 1.3 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				
★ 16 /	Arroz com cogumelos Frango frito ao estilo tatsuta Salada de broto de feijão e yukari Sopa de cebola	batata/ arroz · arroz integral/ amido de batata/ óleo/ crepe	leite (AM lanchinho)/ tofu frito/ frango/ alga/wakame/ leite desnatado em pó	cogumelo/ manteiga/ shiitake seco/ shimeji/ cenoura/ alho/ gengibre/ broto de feijão/ yukari/ cebola/ milho	Leite em pó Crepe Tsukimi		Energia Proteína	563 kcal 27.0 g
4	Happy Lunch				Leite Okashi		Gordura Carboidrato Sal	17.4 g 77.8 g 1.9 g
17 /	«Arroz c/grãos integrais» Cozido de legumes e frango (chikuzen ni) Salada de komatsuna e nori Pêra	arroz · arroz integral/grãos integrais/ inhame/ kon'yaku em tiras/ óleo/ açúcar/ pão de forma	iogurte/ frango/ nori assado/ leite desnatado em pó	cenoura/ raiz de lótus/ shiitake fresco/ vagem/ raiz de bardana/ broto de feijão/ komatsuna/ pêra	Leite em pó Pão de forma polvilhado com cocoa (Pão de forma/cocoa puro/açúcar)		Energia Proteína	460 kcal 21.0 g
5					Iogurte		Gordura Carboidrato Sal	4.9 g 86.2 g 1.1 g
18 /	Arroz c/grãos integrais» Curry de carne suína Salada de repolho e majericão Amanatsu em conserva	okashi/ arroz · arroz integral/grãos integrais/ óleo/ batata/ óleo de oliva	leite (AM lanchinho)/ coxa suína/ leite desnatado em pó/ peixinho seco	cebola/ cenoura/ maçã/ repolho/ pepino/ milho/ salsinha/ amanatsu em conserva	Leite em pó Okashi Peixinho seco		Energia Proteína	572 kcal 21.0 g
6					Leite Okashi		Gordura Carboidrato Sal	13.9 g 95.6 g 1.0 g
19 /	Arroz com algas Sopa de legumes	okashi/ arroz · arroz integral/ gergelim/ batata	alga/wakame/ salsicha	cenoura/ cebola/ alho poró/ shimeji/ suco	Suco Okashi		Energia Proteína	561 kcal 11.7 g
Sáb.					Chá Okashi		Gordura Carboidrato Sal	16.8 g 94.6 g 1.7 g
24 /	Arroz c/grãos integrais» Sopa com bolinhas de carne Salada com toque de curry Queijo	okashi/ arroz · arroz integral/grãos integrais/ panko/ batata/ óleo de oliva	leite (AM lanchinho)/ frango moído/ carne suína moída/ salsicha/ queijo/ leite desnatado em pó	cebola/ komatsuna/ broto de feijão/ cenoura/ pepino/ repolho	Leite em pó Okashi		Energia Proteína	613 kcal 24.3 g
5					Leite Okashi		Gordura Carboidrato Sal	20.7 g 87.5 g 1.9 g
25 /	Arroz c/grãos integrais» Carne suína refogada ao molho chinês Sopa de komatsuna Tangerina enlatada	arroz · arroz integral/grãos integrais/ óleo/ amido de batata/ gergelim/ óleo de gergelim/ okashi	iogurte/ carne suína/ alga/wakame/ leite desnatado em pó	pimentão/ cenoura/ shiitake fresco/ cebola/ broto de feijão/ repolho/ alho/ gengibre/ nabo seco/ komatsuna/ tangerina enlatada	Leite em pó Okashi		Energia Proteína	464 kcal 18.7 g
6					Iogurte		Gordura Carboidrato Sal	8.0 g 81.7 g 1.2 g
26 /	Arroz com yukari Sopa de legumes	okashi/ arroz · arroz integral/ batata/ gergelim	salsicha	yukari/ cenoura/ cebola/ alho/ cogumelo shimeji/ suco	Suco Okashi		Energia Proteína	557 kcal 11.5 g
Sáb.					Chá Okashi		Gordura Carboidrato Sal	16.4 g 94.3 g 1.7 g
28 /	Arroz c/grãos integrais» Salmão com queijo crocante Salada reforçada em ferro Tomate	okashi/ arroz · arroz integral/grãos integrais/ panko/ manteiga/ gergelim/ óleo de oliva/ açúcar/ batata doce	leite (AM lanchinho)/ salmão/ queijo parmesão/ hijiki seco/ shirasu seco/ leite desnatado em pó	salsinha/ komatsuna/ repolho/ cenoura/ milho/ tomate	Leite em pó Palitos de batata doce frito (batata doce/óleo/sal)		Energia Proteína	547 kcal 28.0 g
2					Leite Okashi		Gordura Carboidrato Sal	13.0 g 83.3 g 1.3 g
29 /	Arroz c/grãos integrais» Frango teriaki Salada de komatsuna e gergelim Sopa com algas	okashi/ arroz · arroz integral/grãos integrais/ óleo/ gergelim/ açúcar/ óleo de gergelim	coxa de frango/ alga/wakame	komatsuna/ repolho/ cenoura/ cogumelo enoki/ mizuna/ cebola	Chá Okashi		Energia Proteína	444 kcal 12.9 g
3					Chá Okashi		Gordura Carboidrato Sal	12.5 g 70.4 g 1.6 g
30 /	Arroz c/grãos integrais» Tempurá de legumes do outono Sopa de cogumelo Furikake	okashi/ arroz · arroz integral/grãos integrais/ batata doce/ farinha de trigo/ óleo	leite (AM leite)/ chikuwa/ hijiki seco/ leite desnatado em pó	berinjela/ cenoura/ cebola/ vagem/ shimeji/ komatsuna/ milho/ cogumelo enoki	Leite em pó Okashi		Energia Proteína	590 kcal 18.1 g
4					Leite Okashi		Gordura Carboidrato Sal	17.3 g 94.0 g 1.7 g



Estimular os cinco sentidos por meio da alimentação



O ato de comer permite estimular os cinco sentidos ao mesmo tempo, exercendo uma grande influência não apenas no desenvolvimento do corpo, mas também no desenvolvimento do cérebro. Os cinco sentidos são: 1-Visão (cores, formas e tamanhos), 2- Paladar (sabores dos diversos ingredientes e pratos), 3- Olfato (aroma e sabor dos alimentos), 4-Audição (sons da mastigação e das conversas durante a refeição), 5-Tato (temperatura, textura na língua, sensação ao toque e consistência ao mastigar)

Esses cinco sentidos se desenvolvem por meio de estímulos repetidos recebidos do ambiente, contribuindo para o crescimento saudável do corpo e do cérebro. Vamos tornar as refeições diárias momentos agradáveis, estimulando adequadamente os cinco sentidos para promover o desenvolvimento de um corpo e de um cérebro saudáveis.

