



Cardápio de Outubro



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 / 5	«Arroz c/ grãos integrais» Frango ao molho de ketchup Komatsuna com alga Sopa de misso com cebola	arroz • arroz integral/grãos integrais/amido de batata/óleo/açúcar/fu/farinha pronta de hot cake	iogurte/frango/nori assado/tofu frito/misso/leite desnatado em pó/leite (PM lanchinho)	komatsuna/cenoura/broto de feijão/cebola/alho poró/maçã	Leite em pó Hot cake de maçã (maçã • farinha pronta de hot cake • leite • óleo) Iogurte		Energia Proteína Gordura Carboidrato Sal	581 kcal 28.5 g 14.5 g 88.9 g 1.6 g
2 / 6	«Arroz c/ grãos integrais» Hoikoro (carne suína c/ legumes) Sopa de macarrão Tomate	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/óleo/óleo de gergelim/açúcar/macarrão	leite (AM lanchinho)/carne suína/misso/leite desnatado em pó	alho/repolho/broto de feijão/pimentão/cenoura/cebola/milho/salsinha/tomate	Leite em pó Okashi Leite Okashi		Energia Proteína Gordura Carboidrato Sal	571 kcal 24.1 g 13.3 g 86.0 g 1.3 g
3 / Sáb.	Gincana Esportiva							
5 / 2	«Arroz c/ grãos integrais» Carne com batatas e hijiki Sunomono de harusame Pêra	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/batata/kon nyaku em tiras/óleo/açúcar/harusame	leite (AM lanchinho)/carne suína/hijiki seco/presunto/leite desnatado em pó	cebola/cenoura/vegem/pepino/pêra	Leite em pó Okashi Leite Okashi		Energia Proteína Gordura Carboidrato Sal	585 kcal 22.7 g 13.1 g 94.6 g 1.5 g
6 / 3	«Arroz c/ grãos integrais» Tempura de legumes do outono Salada de algas Tomate	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/batata doce/farinha de trigo/óleo/açúcar/óleo de oliva	chikuwa/algas wakame/hijiki seco	berinjela/cenoura/cebola/vagem/repolho/tomate	Chá Okashi (0~1 anos) Curry pilaf (備蓄食:2~5歳児) Chá Okashi		Energia Proteína Gordura Carboidrato Sal	503 kcal 9.2 g 12.9 g 88.9 g 1.2 g
7 / 4	«Arroz c/ grãos integrais» Peixe à meunière com curry Brócolis com yukari Sopa de misso reforçada	arroz • arroz integral/grãos integrais/farinha de trigo/óleo de oliva/óleo/batata/okashi	iogurte/peixe merluza/misso/leite desnatado em pó/joie (2~5 anos)/leite (PM lanchinho)(0~1 anos)	brócolis/yukari/repolho/broto de feijão/cenoura/cebola/alho poró	Leite (0~1 anos) Joie (2~5 anos) Okashi Iogurte		Energia Proteína Gordura Carboidrato Sal	479 kcal 24.3 g 5.6 g 87.7 g 1.6 g
8 / 5	«Arroz c/ grãos integrais» Tofu liofilizado c/ frango e ovo cozidos Sunomono de pepino e algas Furikake caseiro	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/óleo/açúcar/gergelim/pão tipo roll	leite (AM lanchinho)/tofu liofilizado/frango/ovo (almoço)/algas wakame/chikuwa/aonori/peixinho seco/tempero de wakame para arroz/leite desnatado em pó	cenoura/cebola/nira/pepino/repolho/gelêia de morango	Leite em pó Sanduíche com gelêia de morango (pãozinho • gelêia de morango) Leite Okashi		Energia Proteína Gordura Carboidrato Sal	662 kcal 31.7 g 17.8 g 93.2 g 2.4 g
9 / 6	«Arroz c/ grãos integrais» Guisado de batata doce Salada reforçada em ferro Pêssego enlatado	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/batata doce/gergelim/óleo de oliva	leite (AM lanchinho)/frango/molho bé chamel/hijiki seco/atum/peixinho seco/leite desnatado em pó	cenoura/cogumelo enringui/shimeji/cebola/snack de milho/acelga/espinafre/komatsuna/broto de feijão/milho/repolho/pêssego enlatado	Leite em pó Okashi Peixinho seco Leite Okashi		Energia Proteína Gordura Carboidrato Sal	604 kcal 22.1 g 13.5 g 99.9 g 1.0 g
★ / 10 / sáb.	Arroz com yukari Sopa de legumes	okashi/arroz • arroz integral/batata/gergelim	salsicha	yukari/cenoura/cebola/alho poró/cogumelo enoki/suco	Chá Okashi		Energia Proteína Gordura Carboidrato Sal	557 kcal 11.5 g 16.4 g 104.1 g 1.7 g
13 / 3	«Arroz c/ grãos integrais» Carne suína com repolho refogado com molho de ostra Sopa sumashi Furikake	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/açúcar/fu/óleo/gergelim	carne suína/alga wakame/furikake/konbu salgado	repolho/broto de feijão/alho poró/cenoura/cogumelo eringui/alho/gengibre/cebola/shimeji	Chá Onigui de konbu (alga) salgada (arroz • konbu salgado • gergelim) Chá Okashi		Energia Proteína Gordura Carboidrato Sal	497 kcal 17.5 g 7.0 g 92.1 g 2.1 g
14 / 4	«Arroz c/ grãos integrais» Peixe assado com sal Okara com legumes cozidos Sopa de cogumelo nameko	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/óleo/açúcar	leite (AM lanchinho)/peixe saba/okara/frango moido/tofu frito/hijiki seco/alga wakame/misso/leite desnatado em pó	cenoura/raiz de bardana/alho poró/shiitake fresco/cogumelo nameko/cebola	Leite em pó Okashi Leite Okashi		Energia Proteína Gordura Carboidrato Sal	625 kcal 28.1 g 20.8 g 81.5 g 2.2 g
15 / 5	«Arroz c/ grãos integrais» Karaage de frango Salada de macarrão Abacaxi enlatado	arroz • arroz integral/grãos integrais/amido de batata/óleo/macarrão o/óleo de oliva/macarrão chinês	iogurte/frango/leite desnatado em pó	repolho/pepino/cenoura/milho/abacaxi enlatado/broto de feijão	Chá Yakisoba (macarrão chinês • cenoura • repolho • broto de feijão • molho inglês • molho de ostra • shoyu) Iogurte		Energia Proteína Gordura Carboidrato Sal	546 kcal 25.2 g 10.1 g 95.1 g 1.0 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		Valor nutritivo
		Produz energia e força	Fortalece os ossos, músculos e sangue	Recupera o organismo	Tarde	Manhã	
16 / 6	«Arroz c/ grãos integrais» Peixe com molho aurora Brocolis e batata doce com gergelim Queijo	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / farinha de trigo / óleo de oliva / óleo / mionese / batata doce / gergelim / açúcar	leite (AM lanchinho) / peixe merluza / queijo / leite desnatado em pó	brócolis / cenoura	Leite Okashi	Leite Okashi	Energia 611 kcal Proteína 27.0 g Gordura 15.8 g Carboidrato 88.5 g Sal 1.7 g
★ 17 / sáb.	Arroz com algas Sopa de legumes	okashi / arroz · arroz integral / gergelim / batata	tempero de wakame para arroz / salsicha	cenoura / cebola / alho poró / cogumelo enoki / suco	Suco Okashi	Chá Okashi	Energia 561 kcal Proteína 11.7 g Gordura 104.5 g Carboidrato 16.8 g Sal 1.7 g
19 / 2	«Arroz c/ grãos integrais» Hambúrguer ao molho demi-glacé com cogumelos Salada colorida com gergelim Tangerina enlatada	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / panko / base de guisado hayashi / óleo / gergelim	leite (AM lanchinho) / carne suína moída / carne moída / leite desnatado em pó / peixinho seco	cebola / cogumelo shimeji / cogumelo eringui / broto de feijão / pepino / cenoura / tangerina enlatada	Leite em pó Okashi	Leite em pó Okashi	Energia 610 kcal Proteína 25.8 g Gordura 18.7 g Carboidrato 80.8 g Sal 1.7 g
20 / 3	«Arroz c/ grãos integrais» Carne suína refogada com ketchup Salada de nabo seco Maçã	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / óleo / açúcar / batata / gergelim / arroz de mochi / castanha japonesa	carne suína / presunto	pimentão / cenoura / cebola / cogumelo eringui / alho / gengibre / nabo seco / pepino / maçã	Chá Okawa com kuri (arroz de mochi · arroz · castanha kuri · mirin · sal · gergelim)	Chá Okashi	Energia 529 kcal Proteína 16.5 g Gordura 7.6 g Carboidrato 105.1 g Sal 0.9 g
★ 21 / 4	Omelete Kiku-rin Brócolis cozido com sal Sopa de algas Mousse de arroz Happy Lunch	okashi / arroz · arroz integral / óleo / gergelim / mousse de arroz	leite (AM lanchinho) / ovo (almoço) / frango / kamaboko (pasta de peixe) / alga wakame / leite desnatado em pó	cebola / pimentão / cenoura / edamame / brócolis / cogumelo shimeji / alho poró	Leite em pó Okashi	Leite em pó Okashi	Energia 584 kcal Proteína 24.6 g Gordura 17.9 g Carboidrato 92.1 g Sal 2.0 g
22 / 5	«Arroz c/ grãos integrais» Mapo doufu Sunomono ao estilo chinês Amanatsu enlatada	arroz · arroz integral / grãos integrais / óleo de gergelim / açúcar / amido de batata / biffun / pão de forma / maionese	iogurte / tofu / carne suína moída / frango moído / misso / presunto / leite desnatado em pó / queijo parmesão	cebola / cenoura / alho poró / alho / gengibre / pepino / milho / amanatsu enlatada (tipo de mikan)	Leite em pó Torrada com queijo em pó (pão de forma · queijo parmesão · maionese)	Leite em pó Okashi	Energia 544 kcal Proteína 24.6 g Gordura 12.9 g Carboidrato 86.4 g Sal 1.3 g
23 / 6	«Arroz c/ grãos integrais» おめ煮 espinafre e nabo seco com okaka Tomate	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / batata / açúcar	leite (AM lanchinho) / tofu frito / frango / katsubushi / leite desnatado em pó	cenoura / vagem / espinafre / komatsuna / nabo seco / tomate	Leite em pó Okashi	Leite em pó Okashi	Energia 573 kcal Proteína 20.5 g Gordura 14.4 g Carboidrato 89.1 g Sal 1.3 g
★ 24 / sáb.	Arroz com yukari Sopa de legumes	okashi / arroz · arroz integral / batata / gergelim	salsicha	yukari / cenoura / cebola / alho poró / cogumelo enoki / suco	Suco Okashi	Chá Okashi	Energia 557 kcal Proteína 11.5 g Gordura 16.4 g Carboidrato 104.1 g Sal 1.7 g
26 / 2	«Arroz c/ grãos integrais» Pot-au-feu de frango Salada de espaguete com manjeriça furikake	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / batata / espaguete / óleo de oliva / arroz / óleo	leite (AM lanchinho) / frango / salsicha / atum / furikake / leite desnatado em pó / shirasu seco / queijo / aonori	cenoura / cebola / repolho / brócolis / manjeriça / milho / pepino	Chá Bolinha de arroz com queijo (arroz · shirasu seco · queijo · shoyu · óleo · aonori)	Leite em pó Okashi	Energia 624 kcal Proteína 25.7 g Gordura 16.2 g Carboidrato 95.4 g Sal 1.9 g
27 / 3	«Arroz c/ grãos integrais» Legumes de outono cozidos (estilo japonês) Espinafre com alga Abacaxi enlatada	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / inhame / kon nyaku em tiras / açúcar / gergelim	frango / nori assado	cenoura / komatsuna / espinafre / broto de feijão / abacaxi enlatado	Chá Okashi	Chá Okashi	Energia 509 kcal Proteína 16.9 g Gordura 6.5 g Carboidrato 100.5 g Sal 1.0 g
28 / 4	«Arroz c/ grãos integrais» Croquete de salmão Sopa de algas ao estilo chinês Vagem cozida com sal caqui	arroz · arroz integral / grãos integrais / óleo / batata / panko / farinha de trigo / açúcar / óleo de gergelim / farinha pronta de hot cake	iogurte / salmão / alga wakame / leite desnatado em pó	cebola / shimeji / milho / nira / broto de feijão / vagem / caqui / abóbora	Leite em pó Pão no vapor de abóbora (abóbora · farinha pronta de hot cake · óleo)	Leite em pó Okashi	Energia 488 kcal Proteína 21.7 g Gordura 4.9 g Carboidrato 96.0 g Sal 2.1 g
29 / 5	«Arroz c/ grãos integrais» Guisado de curry Salada colorida Tomate	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / batata / base de curry / óleo / açúcar	leite (AM lanchinho) / carne suína / presunto / leite desnatado em pó	cenoura / cebola / cogumelo eringui / ervilha / maçã / repolho / pepino / milho / tomate	Leite em pó Okashi	Leite em pó Okashi	Energia 604 kcal Proteína 22.7 g Gordura 15.5 g Carboidrato 93.7 g Sal 1.9 g
30 / 6	«Arroz c/ grãos integrais» Sopa com bolinhas de carne Salada de biffun Queijo	okashi / arroz · arroz integral / grãos integrais / batata / panko / biffun / óleo	leite (AM lanchinho) / frango moído / carne suína moída / queijo / leite desnatado em pó	cebola / komatsuna / broto de feijão / cenoura / pepino / repolho	Leite em pó Okashi	Leite em pó Okashi	Energia 583 kcal Proteína 22.8 g Gordura 16.5 g Carboidrato 82.2 g Sal 1.6 g
★ 31 / sáb.	Arroz com algas Sopa de legumes	okashi / arroz · arroz integral / gergelim / batata	tempero de wakame para arroz / salsicha	cenoura / cebola / alho poró / cogumelo enoki / suco	Suco Okashi	Chá Okashi	Energia 561 kcal Proteína 11.7 g Gordura 16.8 g Carboidrato 104.5 g Sal 1.7 g

É tempo de colheita! Gostaríamos que as crianças apreciassem o sabor delicioso do arroz recém-cozido e dos alimentos típicos do outono, como saury (peixe sanma), batata-doce, inhame japonês, cogumelos, caqui e maçã. Após o Equinócio de Outono, as noites vão ficando gradualmente mais longas. É uma ótima época para passar momentos agradáveis em família, mas é importante tomar cuidado para que os lanches noturnos em excesso ou ficar acordado até tarde não prejudiquem o apetite no café da manhã.

