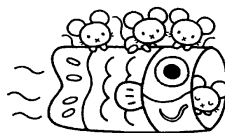




Cardápio de Maio



Nintei Kodomo En-Creche Pública de Echizen

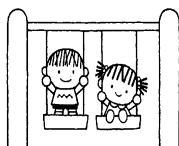
D / s	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde manhã	Nutrição	
		Produção de energia e calor do corpo	Fortalece, ossos músculos e sangue	Recupera o organismo				
1 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de toufu c/legumes salada c/bifun tangerina	okashi/arroz integral/grãos	leite/toufu/carne suína/ovo/	tinguensai/cenoura/moyas	leite em pó	Energia	557 kcal	
		os	na/ovo/	hi/cebola/pepino/tangerina/	hotcake c/komatsuna			
		integrais/amido/gergelim/	atum/leite solúvel/queijo	a/	(far.p/hotcake/leite/komatsuna/	carboidrato	86.4 g	
		óleo de gergelim/bifun/óleo		komatsuna	queijo/óleo)	proteína	26.4 g	
2 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 frango assado espinafre refogado sopa de maio	okashi/arroz integral/grãos	leite/frango/missô/nori/	alho/cebolinha/shiitake	leite em pó	Energia	503 kcal	
		os integrais/açúcar/óleo/gergelim	katsuobushi/toufu/leite solúvel	fresco/pimentão/cebola/espinafre/moyashi/broto de	okashi			
				bambu/mitsuba/cenoura		carboidrato	78.8 g	
						proteína	27.5 g	
4 / 土	Dia do Verde Feriado				leite de vaca	gordura	10.0 g	
					okashi	sal	1.6 g	
7 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/legumes sopa de maio pêssego	okashi/arroz integral/grãos	leite /carne suína/missô/	repolho/cebola/aspargos/	leite em pó	Energia	480 kcal	
		os integrais/açúcar/óleo de gergelim/fu	wakame/leite solúvel	broto de bambu/cenoura/gingibre/alho/cebolinha/enokitake/pêssego	okashi			
						carboidrato	84.9 g	
						proteína	22.4 g	
8 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 peixe frito missoshiru c/legumes kinako	okashi/arroz/arroz	iogurte/ovo/missô/kinako/	repolho/moyashi/cenoura/	leite em pó	Energia	541 kcal	
		integral/	leite solúvel/combu	cebola	okashi			
		grãos integrais/óleo			combu	carboidrato	84.7 g	
		farinha de trigo/				proteína	25.5 g	
9 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 bolinho de toufu c/atum salada c/nabo desidratado picadinho morango	okashi/arroz/arroz	leite/atum/carne moída de	cebola/cenoura/nabo	chá	Energia	633 kcal	
		integral/	frango/toufu/hijiki/missô/ovo	desidratado/komatsuna/	oniguri c/broto de bambu			
		grãos integrais/gergelim/	presunto/toufu frito	morango/broto de bambu	(arroz/broto de bambu/cenoura/shiitake)	carboidrato	106.2 g	
		amido/far. panko/óleo/			toufu frito em tiras/osake/mirin)	proteína	26.9 g	
10 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 legumes à moda sukiyaki aspargos c/maionese tomate	óleo de gergelim/			leite de vaca	gordura	12.2 g	
		açúcar			okashi	sal	1.5 g	
11 / 土	sanduíche leite	okashi/pão de forma/maionese	leite/presunto/ovo	pepino/alface/suco de frutas	suco de frutas	Energia	277 kcal	
					okashi			
					chá	carboidrato	36.4 g	
					okashi	proteína	11.1 g	
13 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 bolinho de carne ao molho salada forte queijo	okashi/arroz/arroz	leite/carne moída de	cebola/repolho/cenoura/	leite em pó	Energia	506 kcal	
		integral/	frango/	vagem/shiitake seco/	okashi			
		grãos integrais/farinha de	hijiki/tsuna/queijo/missô	espinafre/moyashi/milho	kohei moti	carboidrato	79.4 g	
		trigo/óleo/açúcar/gergelim/			(arroz/óleo/missô/gergelim/	proteína	19.9 g	
14 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco ao curry salada de verduras abacaxi	amido			açúcar/mirin/amido)	gordura	13.9 g	
					leite de vaca	sal	1.8 g	
15 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 legumes de primavera cozidos sunomono à moda chinesa furikake	okashi/arroz/arroz	leite/carne suína/wakame/	cenoura/cebola/ervilha/	leite em pó	Energia	558 kcal	
		integral/	leite solúvel	maça/repolho/komatsuna/	okashi			
		grãos integrais/batata/óleo/		abacaxi(lata)		carboidrato	99.4 g	
						proteína	20.7 g	
16 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 salmão assado c/queijo salada kami kami tomate	okashi/arroz/arroz	leite/salmão/queijo	salsinha/pepino/bardana/	leite em pó	Energia	538 kcal	
		integral/	parmesão/	renkon/cenoura/milho/	okashi			
		grãos	leite solúvel	tomate		carboidrato	75.9 g	
		integrais/far. panko/				proteína	25.2 g	
		manteiga/maionese/óleo de gergelim			leite de vaca	gordura	16.0 g	
					okashi	sal	1.1 g	

※Atenção

- ①Neste cardápio está descrito a nutrição diária (do lado direito) para as crianças acima de 3 anos. Poderá haver mudanças no menu.
- ②Nessa marca <<Arroz>> é o menu para os menores de 3 anos. Nessa estrela ★ é dia de refeição completa, não precisará trazer o arroz, só o hashi e a caneca.
- ③Os ingredientes estão descritos nesse cardápio. A merenda da manhã é somente para os menores de 3 anos.
- ④Após a merenda, as crianças farão gargarejo por prevenção à cáries, os menores que ainda não conseguem fazer, tomarão o chá.
- ⑤Considerando o fator segurança e higiene, também usaremos frutas enlatadas.

D / s	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde manhã	Nutrição	
		Produção de energia e calor do corpo	Fortalece, ossos músculos e sangue	Recupera o organismo				
17 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 tempura de soja sopa c/broto de bambu tangerina	okashi/arroz/arroz integral/ grãos integrais/ farinha de trigo/óleo	leite de vaca/soja/hijiki/ peixinho seco/tikuwa/ovo/ toufu/wakame/leite solúvel/	cenoura/cebola/shisso/ milho/broto de bambu/ mizuna/tangerina(lata)	leite em pó okashi peixinho seco leite de vaca okashi		Energia	567 kcal
★ 18 / 土	arroz misto missoshiru	okashi/arroz	misso/wakame	batata/cenoura/cebola/ cebolinha/shimeji/ suco de frutas	suco de frutas okashi chá okashi		Energia	277 kcal
20 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 hamburguer de toufu refogado de aspargos e repolho tangerina	okashi/arroz/arroz integral/ grãos integrais/amido/ óleo/açúcar	leite/toufu/carne bovina molda/carne suína moi da/ ovo/ervilha	cebola/repolho/aspargos/ shimeji/cenoura/ tangerina(lata)	chá onigui c/ervilhas (arroz/ervilha/sal) leite de vaca okashi		Energia	742 kcal
21 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/gengibre missoshiru c/nabo tomate	okashi/arroz/arroz integral/ grãos integrais/óleo/batata	leite/carne suína/misso/ leite solúvel/peixinho seco	moyashi/gengibre/cebola/ nabo desidratado/cenoura/ cebolinha/enokitake/tomate	leite em pó okashi peixinho seco leite de vaca okashi		Energia	520 kcal
★ 22 / 水	omelete ao molho de carne brócolis refogado gelatina Happy lunch	okashi/arroz/arroz integral/ grãos integrais/manteiga/ açúcar/azeite/gelatina	leite/ovo/carne bovina/ leite solúvel	salsinha desidratada/cebola/ cenoura/ervilha/mashroom/ alho/molho tomate(lata)/ brócolis/repolho	leite em pó taiyaki leite de vaca okashi		Energia	590 kcal
23 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 peixe cozido salada shaki shaki sopa c/kinoko	okashi/arroz/arroz integral/ grãos integrais/farinha de trigo/manteiga/óleo/açúcar/ azeite/pãozinho	leite/merluza/wakame/leite solúvel/kinako	pepino/repolho/cenoura/ cebola/salsinha/suco de limão/enokitake/shimeji/ moyashi/cebolinha	leite em pó pão c/kinoko e creme (kinako/leite/açúcar pão) leite de vaca okashi		Energia	626 kcal
24 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de legumes sunomono c/pepino pêssego	okashi/arroz/arroz integral/ grãos integrais/batata/ óleo/açúcar/	iogurte/carne moi da/tikuwa wakame/leite solúvel	cenoura/cebola/ervilha/ pepino/repolho/pêssego(lata)	leite em pó okashi iogurte		Energia	511 kcal
★ 25 / 土	arroz misto missoshiru	okashi/arroz	misso/wakame/toufu	cenoura/cebola/cebolinha/ shimeji/suco de frutas	suco de frutas okashi chá okashi		Energia	277 kcal
27 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 peixe assado refogado de espinafre e nabo tomate	okashi/arroz/arroz integral/ grãos integrais/óleo de gergelim/açúcar/gergelim	leite/peixe saba/leite solúvel	cebola/alho/espinafre/ cenoura/nabo desidratado/ tomate	leite em pó okashi leite de vaca okashi		Energia	475 kcal
28 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 frango grelhado salada de repolho sopa c/komatsuna	okashi/arroz/arroz integral/ grãos integrais/açúcar/ óleo/azeite	leite/frango/iogurte/ leite solúvel/peixinho seco	gengibre/alho/repolho/ cenoura/pepino/milho/ komatsuna/cebola/moyashi	leite em pó okashi peixinho seco leite de vaca okashi		Energia	484 kcal
29 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 tikuwa frito salada c/macarrão sopa c/milho e alface	okashi/arroz/arroz integral/ grãos integrais/macarrão farinha de trigo/óleo/ azeite/gergelim	iogurte/tikuwa/ovo/ presunto/toufu/nori/ camarãozinho	pepino/cenoura/milho/ cebola/alface/salsinha	chá onigui c/cálcio (arroz/nori/camarãozinho/ gergelim/sal) iogurte		Energia	724 kcal
30 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 carne c/batata conserva de pepino e shimeji tomate	okashi/arroz/arroz integral/ grãos integrais/batata/ konnyaku/óleo/açúcar/ far.mista p/pão	leite/carne suína/hijiki/ katsubushi/leite solúvel/ calpis	cebola/cenoura/vagem/ pepino/moyashi/shimeji tomate	leite em pó pãozinho de calpis (far. de hotcake/calpis/leite/óleo) leite de vaca okashi		Energia	477 kcal
31 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 bifun c/legumes missoshiru c/toufu abacaxi	okashi/arroz/arroz integral/ grãos integrais/bifun/óleo	leite/carne suína/toufu/ misso de arroz/peixinho seco/leite solúvel	cebola/repolho/cenoura/ moyashi/shiitake seco/ cebolinha/abacaxi(lata)	leite em pó okashi leite de vaca okashi		Energia	517 kcal

Vamos tomar o café da manhã diariamente



Em maio, um mês refrescante com a paisagem verdinha, teremos o feriado de golden week. Abril foi o início do ano letivo, como passaram as crianças, já se acostumaram com a nova rotina? Já estão brincando com os amigos? E como está o apetite? Com a criança na Creche, a família toda adota uma nova rotina, dormir e acordar cedo, tomar o café da manhã diariamente para ficar bem animada, pois ao dormir a temperatura corporal baixa durante o sono e ao tomar o café da manhã a temperatura corporal volta ao normal e o corpo fica bem disposto para brincar bastante. No feriado Golden week serão vários dias de folga, gostaríamos que se possível continuassem com a rotina já estabelecida

