

Cardápio de Maio



Arroz c/grãos integrais claim/arroz/arroz integrais claim/arroz/arroz integrais claim/arroz/arroz integrais claim/arroz/arroz integrais claim/arroz/arroz integrais claim/arroz/arroz integrais carboidrato ocashi/arroz/arroz integrais carboidrato/arroz/arroz integrais carboidrato/arroz/	Б		I	т 1.	1		1		$\overline{}$
Chron cel grates integrand conduct de borto conduction consult conduct conduction consult conduct conduction consult conduction consult conduction cond	D	Many				Manan da Tarde	Mark		
Second of the total colognames salada christin salada christ	,	Menu			Recupera o organismo	Manhã	Nuti	riçao	
sundice of longuages the general of longu	3	《Arroz c/grãos integrais》			tinguencai/cenoura/movac		Energia	557	kcal
subsidiario de l'arriva de l'a	1		0 0			-	Lifergia	337	KCai
trange assado cymunifer (regual) separate (regua	•	_					carboidrato	86.4	~
## CArror cigrios integrans) Advance cigrios integrans)	/		/						_
CAPTOR CIGNED INTEGRANDS Comparative registrally and continuous integrants of the comparative registral continuous registral registral continuous registral continuous registral registral continuous registral registral registral registral continuous registral	٠	tangerma	óleo de gergelim/bifun/ó				4*		
2 CATOZ o'gritos integrais) dasahitarroz integrait gritos decirco be gregolim sepa de misso decirco de control de	水		leo				~		
2 Emagas assaudo espinare fere fospado ser parte managam de maio ser gerdim s		Arroz c/grãos integrais	farinha n/hotcaka	laita/fuamaa/maiaaa/mami/	alla a /a ala alimba /alaiitalra				
compute rectognedo sopa de maio A Dia do Verde Foriado A Carrez of grinos integrais o desaltivieros integrais grinos peles forias de perces of legumes sopa de maio de perces of legumes de perces de les cempos de les cempos de maio de perces of legumes de perces de perces de perces de perces de perces de les cempos de les c	2					•	Elicigia	303	Kcai
A Dia do Verde Feriado Dia do Verde Feria	-					OKASIII	carboidrato	78.8	~
Dia do Verde Feriado Dia do Verde Periado Dia do Verde Feriado Dia do Verde Periado Dia do Verde Feriado	/	1 0	Sergenni	ione solarei	1 ,				_
Dia do Verde Feriado	_	sopa de maio				1-:44	4*		_
Dist do Verde Ferindo	ᄼ						_		
## CArrox o'grãos integrais classifiarroz integralgal						okasni		1.0	
Arrox of gritos integration characteristic principles controlled	4	Dia do Verde - Feriado					Energia		kcal
CArrox e'grãos integrais deashi/arroz integralgal deite came auina/massor sordum sal sordinato sordum sal sordum sal sordinato sordum sal sordinato	•	Dia do Verde Terrado					carboidrato		~
Arroy c'grãos integrais\	/								g
Arroz c'grīos integrais) clashiarroz integralgrī clastiarroz int	_						4*		g
Activate de proce de comments on integrativa de la commentación de presentación de la compositación de la composita	_						~		g
The content of the properties of the second proteins of the		Arroz c/grãos integrais	alraghi/amagaintagnal/gn2	laita /aama ayúna/miaaa/	mamalha/aahala/aamamaaa/	laita am nó		190	g Iraal
Some de maio de gergelim/iu gengibre de loccholinhad mokitake p'essego proteina 22.4 gordum 22.4 gordum 23.5 gordum 23	7					•	Elicigia	400	Kcai
Arroz c/grãos integrais protein a gordura 2.4 Elete de vaca gordura 2.5 Sansabiraroz (arroz ferio integrais) price frito missosabirar olegames kinako ferio solive/comba ferio	′			wakame/iche soluvei		OKASIII	carboidrato	84.0	~
Arroz c'grãos integrais carboidrato ca	/	•	de gergenni id						_
Arroz c'grãos integrais okashi/arroz'arroz imegrai/ missoshiru c'legumes imagrai okashi/arroz'arroz imegrai/ missoshiru c'legumes okashi/arroz'arroz imegrai/ morango okashi/arroz'arroz imegrai/ okashi/arroz'	,1.	pessego				loita da vaca	4*		_
Solution	火						_		_
Section frito		// Armor o/grãos into mais	1 1 1 1 1	. , , ,	11 / **/				
Section Combus Carboidario Section S	Q					•	Energia	541	ксаl
\$\frac{\text{kinako}}{\text{\$\text{\$k\$}}} \	0	-		iene soluvel/combu	cepola			047	
Section Companies Compan	/					combu			
Arroz c/grãos integrais okashi/arroz/arroz leite/atum/carne moida de cebola/cenoura/nabo chandad c/nabo desidratado pica grãos integrais gergelim/ acidear manido/far, panks/ólec/ oleo de gergelim/ acidear/manionese deite/came bovina/yakult cenoura/cebola/cebolinhi valuata konsyakulco/ acidear/minionese deite/came bovina/yakult cenoura/cebola/cebolinhi valuata konsyakulco/ acidear/minionese deite/came bovina/yakult cenoura/cebola/cebolinhi valuata konsyakultoo/ acidear/minionese deite/came bovina/yakult cenoura/cebola/cebolinhi valuata konsyakultoo/ acidear/minionese deite/came bovina/yakult cenoura/cebola/cebolinhi valuata konsyakultoo/ acidear/minionese deite/came bovina/yakultoo/ acide		kinako	-				4*		
Shofilino de tortiu c'atum Energia 633 613 6	水		iarima de rosea panko			iogurte	_		
Solitinito de loufit c'attum salada c'mabo desidratado picade grafes integrais/gergelim/ ancidera accidera ancidera an									
salada c/mabo desidratado picade grafes integrais/gergelim/ mando/fine panta/olfor/ olice de gergelim/ avclear Arroz c/grãos integrais) Arroz c/grãos integrais okashi/arroz/arroz i	^						Energia	633	kcal
morango sandio/far, panko/óleo/ óleo de gergelim/ acucar sandio/far, panko/óleo/ óleo de gergelim/ aspargos c/maionese sandio/far, panko/óleo/ óleo de gergelim/ aspargos c/maionese sandio/far, panko/óleo/ óleo de gergelim/ amido sanda de forte queijo erare de porco ao curry saldad de verduras abacaxi salda de verduras abacaxi salda de verduras furikake se de primavera cozdos sandio/far, panko/óleo/ oleo saldada forte queijo erare de porco ao curry integral/ graios integrais/ abacaxi sumomono à moda chinesa furikake se furikake s	9					-			
The contract of the protein a sparage of mainese Contract of the protein and the protein a	/	salada c/nabo desidratado picad			morango/broto de bambu	(arroz/broto de bambu/cenoura/shou			_
Arroz c/grãos integrais Saladia forte Arroz c/grãos integrais Saladia de verduras Saladia sasado c/quejo Saladia salad	_	0		presunto/toutu trito		toufu frito em tiras/osake/mirin)	proteína		
Arroz c'grãos integrais okashi/arroz/arroz integral/grãos integrais/s batata/konnyaku/óleo/ açúcar/maionese tomate elite/came bovina/yakult integral/grãos integrais/s batata/konnyaku/óleo/ açúcar/maionese elite/gresunto/ovo açúcar/maionese elite/gresunto/ovo açúcar/maionese elite/gresunto/ovo açúcar/maionese elite/gresunto/ovo pepino/alface/suco de frutas Energia 277 carboidrato 36.4 proteina 11.1 carboidrato carboidrato 36.4 proteina 11.1 carboidrato carboidrato desahi/aroz/arroz leite/came moida de triggo/óleo/açú cargo integrais/farinha de triggo/óleo/açú cargo integrais/farinha de triggo/óleo/açú cargo integrais/grais/farinha de triggo/óleo/açú cargo integrais/grais/farinha de triggo/óleo/açú cardoidrato adacaxi triggo/óleo/açú cardoidrato adacaxi triggo/óleo/açú cargo integrais/grais/farinha de triggo/óleo/açú cargo integrais/grais/fa	木					leite de vaca	gordura	12.2	g
Integral/grãos integrais/ batata/komyaku/dieo/ açúcar/maionese tomate Iteite de vaca (0~lano) Iteite de vaca (0~lano) Agrayargos (rationese tomate Iteite de vaca (0~lano) Agrayargos (arboidrato 90.9 Proteina 22.0 Iteite de vaca	•		açucar				sal	1.5	g
### sapargos c/maionese tomate		《Arroz c/grãos integrais》	okashi/arroz/arroz	leite/carne bovina/yakult	cenoura/cebola/cebolinha	yakult (2∼5 anos)	Energia	572	kcal
tomate comate co	10	legumes à moda sukiyaki			/	leite de vaca (0∼1ano)			
Section Sect		aspargos c/maionese				okashi	carboidrato	90.9	g
Sanduiche Sashi/pão de forma/ maionese Sashi/pão de forma/ salada de verduras abacaxi Sashi/pão de forma/ salada Sashi/pão de forma/ sal		tomate	açúcar/maionese		tomate		proteína	22.0	g
Sanduiche Sashi/pão de forma/ maionese Sashi/pão de forma/ salada de verduras abacaxi Sashi/pão de forma/ salada Sashi/pão de forma/ sal	金					leite de vaca	gordura	15.7	g
### Indicates the protein and service of the pro	_					okashi	sal	1.3	g
### Indicated a protein a serior of the seri	\star	sanduíche	okashi/pão de forma/	leite/presunto/ovo	pepino/alface/suco de	suco de frutas	Energia		kcal
### Arroz c/grãos integrais Okashi/arroz/arroz Integral/ Int	11	leite	•	1	* *	okashi			
## Arroz c/grãos integrais châ c	_						carboidrato	36.4	g
Arroz c/grãos integrais bolinho de carne ao molho salada forte queijo salada de verduras abacaxi salada de verduras sal							proteína	11.1	g
Arroz c/grãos integrais bolinho de carne ao molho salada forte queijo salada de verduras abacaxi salada de verduras sal	+					chá	gordura	11.1	g
Arroz c/grãos integrais Okashi/arroz/arroz Icite/came moida de frango/ salada forte queijo Salada forte queijo Salada forte queijo Okashi/arroz/arroz Icite/came moida de frango/ salada forte queijo Okashi/arroz/arroz Icite/came suína/wakame/ salada (car/gergefim/ amido Okashi/arroz/arroz Icite/came suína/wakame/ salada de verduras abacaxi Okashi/arroz/arroz Icite/came suína/wakame/ salada de verduras Okashi/arroz/arroz Icite/came suína/wakame/ salada de verduras Okashi/arroz/arroz Icite/came suína/wakame/ salada (car/gergolino/ salada	_					okashi	_		
bolinho de carne ao molho salada forte queijo Arroz c/grãos integrais carboidrato proteina abacaxi leite de vaca okashi carboidrato leite de vaca okashi leite em pó leite de vaca okashi sal 1.8 leite de vaca okashi leite em pó leite de vaca leite em pó leite em pó		《Arroz c/grãos integrais》	okashi/arroz/arroz	leite/carne moída de	cebola/repolho/cenoura/	chá		506	kcal
salada forte queijo salada forte dirigo/6leo//açú car/gergelim/ amido sal sal sal 1.8 Sepinafre/moyashi/milho (arroz/óleo/misso/gergelim/ gordura sal 1.8 Sepinafre/moyashi/milho sala sal sal sal sal sal sal sa	13	bolinho de carne ao molho				kohei moti			
queijo trigo/óleo//açú car/gergelim/ amido proteína 19.9 gordura 13.9	,		grãos integrais/farinha de	hijiki/tsuna/queijo/misso	espinafre/moyashi/milho	(arroz/óleo/misso/gergelim/	carboidrato	79.4	g
Carroz c/grãos integrais Carroz c/grãos integrais Carroz con ao curry integral Carroz con ao curry integral Carroz con abacaxi Carroz con ao curry integral Carroz con abacaxi Carroz	/		,					19.9	_
Arroz c/grãos integrais okashi/arroz/arroz integral leite/carme suína/wakame/ leite solúvel leite solúvel leite solúvel leite solúvel leite mpó okashi sal 1.8 leite mpó okashi sal leite mpó ok	日					leite de vaca	4*		_
Carne de porco ao curry salada de verduras abacaxi leite solúvel leite s	73		amido				_		
carne de porco ao curry salada de verduras abacaxi leite solúvel maçã/repolho/komatsuna/ abacaxi(lata) proteína 20.7		《Arroz c/grãos integrais》	okashi/arroz/arroz	leite/carne suína/wakame/	cenoura/cebola/ervilha/				kcal
salada de verduras abacaxi grãos integrais/batata/ó leo/ azeite abacaxi(lata)	14	carne de porco ao curry				•			
abacaxi Proteína 20.7			C		, .		carboidrato	99.4	g
Arroz c/grãos integrais Okashi/arroz/arroz integral / sumomono à moda chinesa furikake Carboidrato de gergelim/pão de forma/ salmão assado c/quejo salaña assado c/quejo salaña assado c/quejo salaña kami kami tomate Carboidrato de gordura salite em pó pudim de pão (pão de forma/leite de soja de salsinha/pepino/bardana/ tomate Leite/salmão/queijo parmesão/ tomate Leite/salmão/queijo parmesão/ tomate Leite de vaca okashi sal 2.4	/								- 1
15 legumes de primavera cozidos sumomono à moda chinesa furikake	دار	acaeuxi	azeite			leite de vaca	-1^		
Carroz c/grãos integrais Carboidrato Carboidrato Salimão assado c/quejo Salada kami kami tomate Carboidrato Carb	ベ						_		
15 legumes de primavera cozidos sunomono à moda chinesa furikake sunomono à moda chinesa furikate de soja (pão de forma/leite de soja (p		《Arroz c/grãos integrais》	okashi/arroz/orroz	iogurte/frango/massa 4-	cenoura/renolho/broto 4-				
sunomono à moda chinesa furikake sunomono à moda chinesa furikate sunomono à moda chinesa furikate sunomono à moda chinesa furikake sunomono à moda chinesa furikate sunomono à moda caracterita furikate sunomono à moda chinesa furikaterita furikaterita furikaterita furikaterita furikaterita furikaterita fu	15	legumes de primavera cozidos				•	Liicigia	J+0	Acai
furikake de gregelim/pão de forma/ (Arroz c/grãos integrais) okashí/arroz/arroz integrais/ sala 6.2.0 salmão assado c/quejo salada kami kami tomate de gregelim/pando/manteiga/maionese/óleo de gergelim/pão de forma/ sal 2.0 salsinha/pepino/bardana/ renkon/cenoura/milho/ tomate de gregelim/pão de forma/ sal 2.0 tieite em pó de salsinha/pepino/bardana/ renkon/cenoura/milho/ tomate carboidrato 75.9 leite solúvel leite de vaca gordura 16.0					camou ragoni komaisuna		carboidrata	07 1	~
Arroz c/grãos integrais Salada kami kami tomate Carboidra tomat	/			sola reli iene de soja					
forma/ sal candidate salimao/queijo salsinha/pepino/bardana/ renkon/cenoura/milho/ tomate forma/ sal candidate salimao/queijo salsinha/pepino/bardana/ renkon/cenoura/milho/ tomate forma/ salimao assado c/quejo salada kami kami tomate forma/ salimao assado c/quejo salsinha/pepino/bardana/ renkon/cenoura/milho/ tomate	_1.		· ·				4*		
Sal 2.0 Sal 2.0 Sal 2.0 Sal 2.0 Sal 2.0 Sal 2.0 Sal 3.0 Sal	水					iogurte	_		_
Salmão assado c/quejo integral/ grãos parmesão/ leite solúvel renkon/cenoura/milho/ tomate carboidrato 75.9 proteína 25.2 leite de vaca gordura 16.0 leite solúvel leite de vaca leite d		// *	coromolo/ozoito	1	1.1 /	1.24			
salada kami kami tomate grāos integrais/far.panko/ manteiga/maionese/óleo de gergelim	16	\Arroz c/graos integrais //				=	Energia	538	kcal
tomate integrais/far.panko/ manteiga/maionese/óleo de gergelim de gergelim 25.2	10			*		okashi	,	75.0	
manteiga/maionese/óleo de gerge/lim de gerge/lim	/			iene sonivel	ioinate				
de gergelim lene de vaca gordura 10.0		tomate					4^		-
okashi sal 1.1	木						gordura	16.0	
			50-50-1111			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	M	Ingredientes		Manual Tarde	Nutrição		
s	Menu	Produção de energia e calor do corpo	Fortalece, ossos músculos e sangue	Recupera o organismo	Merenda manhã	Nutr	ıçao
4.7	《Arroz c/grãos integrais》	okashi/arroz/arroz	leite de vaca/soja/hijiki/	cenoura/cebola/shisso/	leite em pó	Energia	567 kcal
17	tempura de soja	integral/	peixinho seco/tikuwa/ovo/ toufu/wakame/leite solú	milho/broto de bambu/	okashi		00.1
/	sopa c/broto de bambu tangerina	grãos integrais/ farinha de trigo/óleo	vel/	mizuna/tangerina(lata)	peixinho seco	carboidrato proteína	90.1 g 25.3 g
金	tangerma	Ü			leite de vaca	gordura	13.4 g
					okashi	sal	1.6 g
★	arroz misto missoshiru	okashi/arroz	misso /wakame	batata/cenoura/cebola/	suco de frutas	Energia	277 kcal
10	missosniru			cebolinha/shimeji/ suco de frutas	okashi	carboidrato	36.4 g
/						proteína	11.1 g
土					chá	gordura	11.1 g
	《Arroz c/grãos integrais》	1-1:/	1.1.4.6.6.	. 1 . 1 . / /	okashi chá	sal	0.9 g
20	hamburguer de toufu	okashi/arroz/arroz integral/	leite/toufu/carne bovina moída/carne suína moí	cebola/repolho/aspargos/ shimeji/cenoura/	oniguiri c/ervilhas	Energia	742 kcal
	refogado de aspargos e repolho	grãos integrais/amido/	da/	tangerina(lata)	(arroz/ervilha/sal)	carboidrato	122.7 g
	tangerina	óleo/açúcar	ovo/ervilha			proteína	31.0 g
月					leite de vaca okashi	gordura sal	15.5 g
	《Arroz c/grãos integrais》	okashi/arroz/arroz	leite/carne suína/misso/	moyashi/gengibre/cebola/	leite em pó	Energia	2.0 g 520 kcal
21	carne de porco c/gengibre	integral/	leite solúvel/peixinho	nabo desidratado/cenoura/	okashi		
/	missoshiru c/nabo	grãos integrais/óleo/batata	seco	cebolinha/enokitake/tomat	peixinho seco	carboidrato	81.5 g
.1.	tomate				leite de vaca	proteína gordura	30.1 g 9.5 g
火					okashi	sal	1.9 g
*	omelete ao molho de carne	okashi/arroz/arroz	leite/ovo/carne bovina/	salsinha	leite em pó	Energia	590 kcal
122	brócolis refogado	integral/ grãos integrais/manteiga/	leite solúvel	desidratada/cebola/ cenoura/ervilha/mashroom	taiyaki		0.5
/	gelatina	açúcar/azeite/gelatina		/		carboidrato proteína	95 g 26.1 g
水		,		alho/molho tomate(lata)/	leite de vaca	gordura	13.4 g
77	Happy lunch		L	brócolis/repolho	okashi	sal	1.4 g
22	《Arroz c/grãos integrais》 peixe cozido	okashi/arroz/arroz	leite/merluza/wakame/lei		leite em pó	Energia	626 kcal
ZJ	salada shaki shaki	integral/ grãos integrais/farinha de	te solúvel/kinako	cebola/salsinha/suco de limão/enokitake/shimeji/	pão c/kinako e creme (kinako/leite/açúcar)	carboidrato	93.7 g
/	sopa c/kinoko	trigo/manteiga/óleo/açú		moyashi/cebolinha	pão)	proteína	31.8 g
木		car/ azeite/pãozinho			leite de vaca	gordura	15.6 g
	《Arroz c/grãos integrais》	okashi/arroz/arroz	·	cenoura/cebola/ervilha/	okashi leite em pó	sal	2.7 g 511 kcal
24	cozido de legumes	integral/	iogurte/carne moí da/tikuwa	pepino/repolho/pê	okashi	Energia	JII Kcai
/	sunomono c/pepino	grãos integrais/batata/	wakame/leite solúvel	ssego(lata)		carboidrato	95.9 g
	pêssego	óleo/açúcar/				proteína	18.9 g
金					iogurte	gordura sal	8.0 g 1.7 g
*	arroz misto	okashi/arroz	misso/wakame/toufu	cenoura/cebola/cebolinha/	suco de frutas	Energia	277 kcal
25	missoshiru			shimeji/suco de frutas	okashi	1 21 4	26.4
/						carboidrato proteína	36.4 g 11.1 g
土					chá	gordura	11.1 g
					okashi	sal	0.9 g
27	《Arroz c/grãos integrais》 peixe assado	okashi/arroz/arroz integral/	leite/peixe saba/leite solú vel	cebola/alho/espinafre/ cenoura/nabo desidratado/	leite em pó okashi	Energia	475 kcal
	refogado de espinafre e nabo	grãos integrais/óleo de		tomate		carboidrato	74.3 g
	tomate	gergelim/açúcar/gergelim				proteína	21.4 g
月					leite de vaca	gordura	11.5 g
	《Arroz c/grãos integrais》	okashi/arroz/arroz integral	leite/frango/iogurte/	gengibre/alho/repolho/	okashi leite em pó	sal Energia	1.4 g 484 kcal
28	frango grelhado	grãos integrais/açúcar/	leite solúvel/peixinho	cenoura/pepino/milho/	okashi		
/	salada de repolho sopa c/komatsuna	óleo/azeite	seco	komatsuna/cebola/moyash i	peixinho seco	carboidrato proteína	76.8 g
火					leite de vaca	gordura	25.5 g 9.6 g
^					okashi	sal	1.6 g
20	《Arroz c/grãos integrais》 tikuwa frito	okashi/arroz/arroz	iogurte/tikuwa/ovo/ presunto/toufu/nori/	pepino/cenoura/milho/ cebola/alface/salsinha	chá	Energia	724 kcal
29	salada c/macarrão	integral/ grãos integrais/macarrão	camarãozinho	ceboia/airace/saisinna	oniguiri c/cálcio (arroz/nori/camarãozinho/	carboidrato	127.0 g
/	sopa c/milho e alface	farinha de trigo/óleo/			gergelim/sal)	proteína	26.4 g
水		azeite/gergelim			iogurte	gordura	13.1 g
-	《Arroz c/grãos integrais》	okashi/arroz/arroz	leite/carne suína/hijiki/	cebola/cenoura/vagem/	leite em pó	sal Energia	2.7 g 477 kcal
30	carne c/batata	integral/	katsuobushi/leite solú	pepino/moyashi/shimeji	pãozinho de calpis	Lincigia	
/	conserva de pepino e shimeji	grãos integrais/batata/	vel/	tomate	(far. de hotcake/calpis/leite/óleo	carboidrato	88.7 g
	tomate	konnyaku/óleo/açúcar/ far.mista p/pão	calpis		1-iz- d	proteína	22.3 g
木		11			leite de vaca okashi	gordura sal	5.9 g 1.3 g
	《Arroz c/grãos integrais》	okashi/arroz/arroz	leite/carne suína/toufu/	cebola/repolho/cenoura/	leite em pó	Energia	517 kcal
31	bifun c/legumes	integral/	misso de arroz/peixinho	moyashi/shiitake seco/	okashi		01.0
/	missoshiru c/toufu abacaxi	grãos integrais/bifun/óleo	seco/leite solúvel	cebolinha/abacaxi(lata)		carboidrato proteína	91.8 g 21.8 g
金					leite de vaca	gordura	8.3 g
ж					okashi	sal	2.1 g

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

dormir
e cordar 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

