



D / s	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde manhã	Nutrição	
		Produção de energia e calor do corpo	Fortalece, ossos músculos e sangue	Recupera o organismo				
★ / 土	arroz misto missoshiru(caldo de misso)	okashi/arroz	misso/wakame	batata/cenoura/cebola/ cebolinha/shimeji/suco de frutas	suco de frutas okashi		Energia	277 kcal
					chá		carboidrato	36.4 g
					okashi		proteína	11.1 g
					okashi		gordura	11.1 g
					okashi		sal	0.9 g
3 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de frango c/toufu salada colorida tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ óleo/açúcar	leite(vaca)/toufu congelado/ frango/ovo/presunto/ leite solúvel/peixinho seco	cenoura/cebola/nira/pepi no/repolho/tomate	leite em pó okashi peixinho seco		Energia	573 kcal
					leite em pó		carboidrato	79.8 g
					okashi		proteína	31.5 g
					okashi		gordura	15.7 g
					okashi		sal	1.8 g
4 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 peixe assado salada chinesa tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ harusame/milho/gergelim / óleo de gergelim/açúcar/ pão coppe/óleo	iogurte/peixe akodai/hijiki/ leite solúvel/kinako	pepino/cenoura/tangerina	leite em pó pão frito c/kinako (pão coppe /kinako/açúcar/ sal/óleo)		Energia	577 kcal
					iogurte		carboidrato	99.4 g
							proteína	24.9 g
							gordura	9.9 g
							sal	1.5 g
5 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de carne c/molho inglês sopa consome furikake	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ óleo/açúcar/gergelim	leite/toufu/carne bovina/ bacon/combu salgado	cebolinha/cebola/moyash i/ repolho/cenoura	chá oniguiuri (arroz/combu salgado/gergelim)		Energia	376 kcal
					leite		carboidrato	50.7 g
					okashi		proteína	16.9 g
							gordura	12.7 g
							sal	1.8 g
6 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 carne moída c/batata salada c/algas marinhas tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/óleo/açúcar/óleo de gergelim/azeite de oliva/ gelatina	leite/carne moída mista (bovina, suína)/wakame/ hijiki	cebola/milho/pimentão beringela/repolho/cenour a/ tangerina	chá gelatina		Energia	421 kcal
					leite		carboidrato	77.4 g
					okashi		proteína	12.9 g
							gordura	10.1 g
							sal	1.1 g
7 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 soja c/legumes ao curry salada french tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/óleo	leite/carne de frango moi da/ soja /presunto/leite solúvel	cebola/cenoura/edamame (soja em vagem)/pepino/ repolho/milho/tomate	leite em pó okashi		Energia	600 kcal
							carboidrato	91.7 g
							proteína	25.2 g
							gordura	17.2 g
							sal	1.6 g
★ 8 / 土	sanduíche leite	okashi/pão de forma/ maionese	leite/presunto/ovo	pepino/alface/suco de frutas	suco de frutas okashi		Energia	277 kcal
							carboidrato	36.4 g
							proteína	11.1 g
							gordura	11.1 g
							sal	0.9 g
10 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 bolinho de peixe repolho salpicado yukari sopa c/legumes fartos	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ amido/óleo/açúcar/ far. p/hotcake	leite/peixe/leite solúvel/ queijo/salsicha	repolho/yukari(furikake)/ alface/moyashi/cebola/ cenoura/shimeji/mizuna/ molho de tomate/milho	leite em pó pãozinho à moda pizza (far. p/hotcake/ molho de tomate/óleo/milho /queijo/salsicha)		Energia	467 kcal
					leite		carboidrato	72.5 g
					okashi		proteína	24.7 g
							gordura	10.2 g
							sal	2.0 g
11 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 hamburger salada rica em ferro cenoura glaceada	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ far.panko/óleo/açúcar/ gergelim/manteiga	leite/carne moída mista (bovina,suína)/ovo/hijiki/ atum/leite solúvel/combu	cebola/espinafre/repolho cenoura/milho	leite em pó okashi combu		Energia	605 kcal
					leite		carboidrato	88.3 g
					okashi		proteína	24.9 g
							gordura	19.2 g
							sal	1.8 g
12 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/catchup sopa c/wakame melão	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ óleo/açúcar	leite/carne suína/toufu/ wakame/leite solúvel	pimentã o/cenoura/shiitake/ cebola/alho/gingibre/ enokitake/cebolinha/melã o	leite em pó okashi		Energia	503 kcal
					leite		carboidrato	83.5 g
					okashi		proteína	24.4 g
							gordura	9.4 g
							sal	1.4 g
13 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 frango grelhado verduras refogadas c/gergelim abacaxi	arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/gergelim/ açúcar/batata/amido	iogurte/frango/leite solú vel/ peixinho seco/queijo	komatsuna/shimeji/moya shimilho/abacaxi(lata)	leite em pó moti de batata (batata/peixinho shirasu/queijo amido/shouyu)		Energia	500 kcal
					iogurte		carboidrato	80.0 g
							proteína	25.4 g
							gordura	11.3 g
							sal	1.5 g
14 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 sopa c/bolinho de carne salada de brócolis kinako	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ far.panko/batata/macarrã o/ azeite de oliva/açúcar	leite/carne moída de frango/ ovo/kinako	cebola/komatsuna/moyas hi/cenoura/shiitake seco/ brócolis/milho/manjericã o	leite em pó okashi		Energia	429 kcal
					leite		carboidrato	81.2 g
					okashi		proteína	16.3 g
							gordura	7.3 g
							sal	1.0 g

※ Atenção

- 1) Neste cardápio está descrito a nutrição diária (do lado direito) para as crianças acima de 3 anos. Poderá haver mudanças no menu.
- 2) Nessa 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.
- 3) Os ingredientes estão descritos nesse cardápio. A merenda da manhã é somente para os menores de 3 anos.
- 4) Após a merenda, as crianças farão gargarejo para prevenção de cáries, os menores que ainda não conseguem fazer, tomarão o chá.
- 5) Considerando o fator segurança e higiene, também usaremos frutas enlatadas.
- 6) O fornecimento do leite solúvel na merenda, varia de creche e da idade das crianças (será oferecido também no horário do almoço p/as crianças maiores).



D / s	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde manhã	Nutrição	
		Produção de energia e calor do corpo	Fortalece, ossos músculos e sangue	Recupera o organismo				
★ 15 / 土	arroz misto missoshiru	okashi/arroz	misso/wakame/toufu	cenoura/cebola/cebolinha/ shimeji/suco de frutas	chá okashi		Energia	277 kcal
							carboidrato	36.4 g
							proteína	11.1 g
							gordura	11.1 g
							sal	0.9 g
17 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 bolinho de toufu c/carne salada queijo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ amido/óleo/açúcar	leite/toufu/carne suína molda/hijiki/ovo/peito de frango/queijo/leite sol úvel	cebola/cenoura/repolho/ milho	leite em pó okashi		Energia	572 kcal
							carboidrato	79.5 g
							proteína	26.2 g
							gordura	18.3 g
							sal	1.4 g
★ 18 / 火	macarronada ao molho de carne sopa Julian pêssego  Happy menu	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ espagueti/óleo de soja/ manteiga/farina de trigo/ crene	leite/carne molda mista (bovina,suína)/queijo parmesão/bacon/ leite solúvel	cenoura/cebola/molho de tomate/salsinha/moyashi/ repolho/pêssego(lata)	leite em pó crepe c/abacaxi		Energia	565 kcal
							carboidrato	75.3 g
							proteína	24.1 g
							gordura	20.8 g
							sal	1.7 g
19 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 legumes ao molho branco salada colorida tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/far.trigo/óleo/ açúcar/óleo de gergelim/ gergelim/pão francês	leite/frango/tikuwa/leite solúvel/kinako	cebola/cenoura/repolho/ shimeji/creme de milho/ komatsuna/moyashi/ tangerina	leite em pó pão francês c/kinako (pão francês/kinako/açúcar)		Energia	521 kcal
							carboidrato	95.0 g
							proteína	23.6 g
							gordura	7.2 g
							sal	1.6 g
20 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 frango cozido c/gergelim salada de bifun tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/konnyaku em tiras/ óleo/açúcar/bifun	leite/frango/massa de peixe frita/presunto/calpis/ agar-agar	cenoura/vagem/gengibre/ pepino/tomate/suco de uva	chá gelatina hortência (suco de uva/calpis/açúcar agar-agar)		Energia	453 kcal
							carboidrato	82.2 g
							proteína	16.2 g
							gordura	8.7 g
							sal	1.1 g
21 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 peixe ao molho vagem cozida missoshiru	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ far.trigo/óleo/gergelim/ batata/açúcar	iogurte/peixe shirosake/ misso/leite solúvel	cebola/vagem/repolho/ cebolinha/cenoura	suco de frutas (2~5anos) chá (0~1ano) okashi		Energia	514 kcal
							carboidrato	83.6 g
							proteína	26.8 g
							gordura	9.6 g
							sal	1.7 g
★ 22 / 土	arroz misto missoshiru	okashi/arroz	misso/wakame	batata/cenoura/cebola/ cebolinha/shimeji/suco de frutas	chá okashi		Energia	514 kcal
							carboidrato	83.6 g
							proteína	26.8 g
							gordura	9.6 g
							sal	1.7 g
24 / 月	 Dia do obentou da mamãe(trazer obentou de casa) 				yakult (2~5 anos) leite (0~1ano) okashi leite okashi		Energia	180 kcal
							carboidrato	29.2 g
							proteína	7.1 g
							gordura	3.8 g
							sal	0.3 g
25 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 carne c/legumes cozidos missoshiru feijão preto cozido doce	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ konnyaku em tiras/vagem/ óleo/açúcar/far.hotcake	leite/carne bovina/toufu frito/misso/leite solúvel/ ovo	cenoura/cebola/bardana/ cebolinha/enokitake/nabo desidratado/komatsuna	leite em pó hotcake c/cenoura (far.p/hotcake/cenoura/ovo leite/óleo) leite okashi		Energia	602 kcal
							carboidrato	90.5 g
							proteína	27.8 g
							gordura	16.2 g
							sal	1.9 g
26 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 sopa c/tinguensai legumes cozidos tomate	arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/óleo /açúcar/gergelim	iogurte/carne suína/ kamboko	cebolinha/cenoura/repolh o/ gengibre/cebola/moyashi/ pepino/tomate/milho	chá oniguiuri c/milho (arroz/milho/sal) iogurte		Energia	493 kcal
							carboidrato	92.9 g
							proteína	17.9 g
							gordura	6.6 g
							sal	1.7 g
27 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 frango empanado legumes c/nori salpicado sopa	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ far.trigo/farina de rosca panko/óleo	leite/frango/ovo/nori/touf u/wakame/leite solúvel/ peixinho seco	espinafre/cenoura/moyas hi/cebola/cebolinha	leite em pó okashi peixinho seco		Energia	601 kcal
							carboidrato	88.4 g
							proteína	30.8 g
							gordura	15.1 g
							sal	3.3 g
28 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 peixe assado c/queijo salada de legumes c/wakame sopa c/tinguensai	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ maionese/far.panko/óleo/ gergelim	leite/merluza/wakame/ queijo parmesã o/presunto/ leite solúvel	salsinha/repolho/pepino/ cenoura/milho/cebola/ tinguensai/cebolinha	leite em pó okashi		Energia	482 kcal
							carboidrato	76.6 g
							proteína	23.8 g
							gordura	9.8 g
							sal	1.6 g
★ 29 / 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
							carboidrato	36.4 g
							proteína	11.1 g
							gordura	11.1 g
							sal	0.9 g

★ATENÇÃO★

No dia 22(sáb) será realizada a dedetização na Creche, portanto no dia 24(seg) ainda não poderá ser preparada a refeição. Nesse dia 24 trazer obentou de casa por favor. Os alimentos redondos como mini tomate e outros deverá ser cortado ao meio para as crianças maiores e para as crianças menores cortar em 4 partes.

