



D / S	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde	Nutrição	
		Produce energia	Fortalece os ossos, músculos e sangue	Recupera o organismo		Manhã		
2 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco empanada salada de pepino c/milho tomate	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ farinha de trigo/farinha de rosca panko/óleo/açúcar	leite/carne suína/ovo/ peixinho seco/leite solú vel	pepino/cenoura/milho/ repolho/moyashi/tomate	leite em pó okashi peixinho seco leite okashi	Energia	567 kcal	
3 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 batata cozida sopa de cebola pêssego(lata)	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/óleo	leite/salsicha/queijo/ sorvete	cebola/cenoura/salsinha/ alface/salsão/komatsuna pêssego(lata)	chá sorvete (2~5anos) okashi (0~1ano) leite okashi	Energia	516 kcal	
4 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de legumes à moda suki moyashi c/gergelim kinako	arroz • arroz integral/grã os integrais/batata/konnyaku / óleo/açúcar/gergelim	iogurte/carne bovina/kinako aonori/camarãozinho	cenoura/cebola/shiitake fresco/cebolinha/moyashi komatsuna	chá oniguiuri c/cálcio (arroz/aonori/camarãozinho/ sal) iogurte	Energia	531 kcal	
5 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de toufu, carne, legumes no mi sopa c/tougan tomate	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/açúcar/amido/óleo de gergelim	leite/toufu em tiras/bacon carne suína/missô/yakult	eringui/cebola/vagem/ cenoura/tougan/salsinha tomate	yakult joie (2~5anos) leite (0~1ano) okashi leite okashi	Energia	605 kcal	
6 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 peixe assado à moda chinesa moyashi c/yukari missoshiru c/legumes	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo de gergelim/açúcar	leite/saba/toufu frito/ missô/leite solúvel	cebola/alho/moyashi/ yukari(furikake)/repolho/ shimeji/cenoura/cebolinh a	leite em pó okashi leite okashi	Energia	527 kcal	
7 / 土	arroz misto missoshiru	okashi/arroz	missô/wakame/toufu	cenoura/cebola/cebolinha / shimeji/suco de frutas	suco de frutas okashi chá okashi	Energia	277 kcal	
9 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 hamburger de toufu salada forte c/cálcio tangerina	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ amido/óleo/açú car/gergelim azeite	leite/toufu congelado/ carne moída mista/ ovo/hijiki/peixinho seco/ leite solúvel	cebola/komatsuna/repolh o/ cenoura/milho/tangerina	leite em pó okashi leite okashi	Energia	630 kcal	
10 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 peixe cozido espinafre refogado sopa c/toufu	arroz • arroz integral/grã os integrais/açú car/gergelim/ fu/pão coppe/azeite	iogurte/peixe akodai/ mominori/toufu/leite solúvel/salsicha/queijo	gingibre/cebolinha/moya shi espinafre/cenoura/shimeji / cebola/páprica	leite em pó cachorro quente (pão coppe/salsicha/azeite de oliva /cebola/catchup/queijo) iogurte	Energia	564 kcal	
11 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 legumes de outono frito missoshiru c/wakame tomate	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata-doce/farinha de trigo/óleo	leite/tikuwa/ovo/wakame/ toufu/missô/leite solúvel/ peixinho seco	berinjela/cenoura/cebola/ vagem/komatsuna/tomate enokitake/cebolinha	leite em pó okashi peixinho seco leite okashi	Energia	614 kcal	
12 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 carne c/legumes kimpira salada c/brócolis pera	okashi/arroz • arroz integral/grãos/integrais konnyaku/gergelim/óleo/ açúcar/azeite/macarrão	leite/carne bovina/peito de frango/leite solú vel/kinako	cenoura/cebola/bardana/ cebolinha/brócolis/milho/ pera	leite em pó macarrão c/kinako (macarrão/kinako/açúcar/ sal) leite okashi	Energia	536 kcal	
13 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 frango c/legumes salada c/nabo desidratado furikake feito na creche	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/óleo/óleo de gergelim/açúcar/gergelim	leite/frango/salsicha/atum / aonori/peixinho seco/ wakame/leite solúvel	cenoura/cebola/repolho/ brócolis/salsinha/nabo desidratado/pepino	leite em pó okashi leite okashi	Energia	547 kcal	
14 / 土	sanduíche leite	okashi/pão de forma/maionese	leite/presunto/ovo	pepino/alface/suco de frutas	suco de frutas okashi chá okashi	Energia	277 kcal	

※ Atencão

①Neste cardápio está descrito a nutrição diária (do lado direito) para as crianças de 3 anos acima. 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.

④Após a merenda, as crianças farão gargarejo para prevenção de cáries, os menores que ainda não conseguem fazer, tomarão o chá.



D / S	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde Manhã	Nutrição	
		Produz energia	Fortalece os ossos, músculos e sangue	Recupera o organismo				
17 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 salmão salpicado c/queijo salada c/macarrão abacaxi	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/far. panko/manteiga/espaguete /	leite/salmão/bacon queijo parmesão/ leite solúvel	salsinha/pepino/cenoura/ repolho/milho/abacaxi	leite em pó moti de batata (batata/bacon/salsinha/ amido/shouyu) leite okashi		Energia	509 kcal
18 / 水	Arroz c/kinoko frango frito cozido de brócolis c/combu sopa c/aipo	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ amido/óleo/crepe	leite/toufu frito/frango/ combu algado/wakame/ leite solúvel	maizake/shiitake seco/ shimeji/cenoura/alho/ gingibre/brócolis/cebola moyashi/cebolinha	leite em pó crepe leite okashi		Energia	569 kcal
19 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 tikuwa frito komatsuna c/peixinho tomate	arroz • arroz integral/grã os integrais/konnyaku/ó leo/ açúcar/gergelim	iogurte/leite solúvel/ frango/peixinho seco/hijiki	cenoura/renkon/shiitake fresco/vagem/bardana/ moyashi/komatsuna/toma te	leite em pó oniguri c/hijiki (arroz/hijiki/salmão/mirin/ shouyu/açúcar/gergelim) iogurte		Energia	477 kcal
20 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/curry repolho c/manjeriço tangerina(lata)	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/azeite	leite/carne suína/leite solúvel/peixinho seco	cebola/cenoura/maça/ repolho/milho/manjeriça o/ tangerina(lata)	leite em pó peixinho seco okashi leite okashi		Energia	508 kcal
21 / 土	Gincana    							
24 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/aipo nabo ao molho napolitano pera	okashi/arroz • arroz integral grãos integrais/farinha de trigo/óleo de gergelim/ açúcar/ó	leite/cane suína/ovo/ bacon/leite solúvel	cebolinha/nabo desidratado cenoura/pimentão/cebola/ pera	leite em pó bolinho de chuva (far. p/hotcake/toufu/ /leite/caramelo/óleo) leite okashi		Energia	560 kcal
25 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 peixe frito sopa c/harusame tomate	okashi/arroz • arroz integral grãos integrais/farinha de trigo/far.panko/óleo/ harusame/gergelim	leite/merluza/toufu/ leite solúvel/combu	nira/moyashi/cenoura/ tomate	leite em pó okashi combu leite okashi		Energia	590 kcal
26 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 sopa c/bolinho de carne salada verde queijo	okashi/arroz • arroz integral grãos integrais/far.panko batata/óleo	leite/carne moída mista/ ovo/queijo/leite solúvel	cebola/komatsuna/moyas hi cenoura/salsinha/pepino milho(lata)repolho	leite em pó okashi leite okashi		Energia	581 kcal
27 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 churrasco de frango salada de legumes ao curry tangerina(lata)	arroz • arroz integral/grã os integrais/açúcar/ó leo/batata azeite/far.mista p/pã ozinho	iogurte/frango/salsicha/ leite solúvel	alho/pimentão/cebola/ cenoura/abobrinha/pepino tangerina(lata)/cabotia	leite em pó pãozinho de cabotia (cabotia/far.mista p/hotcake/ leite solúvel) iogurte		Energia	588 kcal
28 / 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
30 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco à moda chinesa sunomono de bifun tomate	okashi/arroz • arroz integral grãos integrais/ó leo/amido bifun/açúcar	leite/carne suína/ leite solúvel	pimentã o/cenoura/shiitake fresco/cebola/moyashi/ repolho/alho/gingibre/ pepino/milho/tomate	leite em pó okashi leite okashi		Energia	400 kcal



Estimular os cinco sentidos através da alimentação



Comer significa estimular os cinco sentidos ao mesmo tempo, por isso tem um grande impacto no corpo e no desenvolvimento cerebral.

① visão (cor, forma, tamanho) ② paladar (sabor de vários ingredientes) ③ olfato (o aroma dos ingredientes)

④ audição (som da mastigação) ⑤ tato (temperatura, textura, sensação de mastigação).

Esses sentidos se desenvolvem através de estímulos externos repetidos e estimulam o desenvolvimento do corpo e cérebro.

Desfrute das suas refeições diariamente, estimule seus cinco sentidos e desenvolva um corpo e um cérebro saudável.

