



Cardápio de Outubro



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 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de tofu e carne ao molho repolho c/okaka pera	arroz • arroz integral/ó leo/ açúcar/okashi	leite/toufu/carne bovina/ katsubushi(lascas de peixe)/leite solú vel/combu	cebolinha/cebola/pepino/ repolho/cenoura/pera	leite em pó okashi combu		Energia 527 kcal carboidrato 86.0 g proteína 24.2 g gordura 11.6 g sal 2.2 g	
2 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 carne c/verduras sopa c/couve-flor tomate	arroz • arroz integral/ó leo/ óleo de gergelim/açúcar/ far.p/hotcake/okashi	leite/carne suína/missô/ leite solúvel/ovo	alho/repolho/moyashi/ pimentão/cenoura/couve- flor/cebola/milho/salsinh a/ tomate/maçã	leite em pó hotcake c/maçã (maçã/far.p/hotcake/ovo/leite/óleo)		Energia 523 kcal carboidrato 84.5 g proteína 25.6 g gordura 11.0 g sal 1.3 g	
3 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 peixe ao molho acelga refogada missoshiru c/cebola (Excursão de 4 • 5anos)	arroz • arroz integral farinha de trigo/óleo/açú car/ arroz p/moti/castanha japonesa/gergelim	iogurte/merluza/yakitori/ tofu frito/missô/combu	cebola/acelga/cenoura/ moyashi/cebolinha	chá arroz c/castanha (arroz p/moti/arroz /castanha japonesa/irin/sal/ grãos integrais/combu/gergelim) iogurte		Energia 580 kcal carboidrato 101 g proteína 19.7 g gordura 12.2 g sal 2.0 g	
4 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 carne c/batata e hijiki sunomono de pepino e wakame caqui	arroz • arroz integral/ batata/konnyaku/óleo/ açúcar/okashi	leite/carne suína/hijiki seco/ wakame/tikuwa/ leite solúvel	cebola/cenoura/vagem/ pepino/repolho/caqui	leite em pó okashi		Energia 501 kcal carboidrato 90.8 g proteína 21.9 g gordura 7.7 g sal 2.0 g	
★ / 土	arroz misto missoshiru c/cebola	okashi/arroz	missô/wakame/tofu	cenoura/cebola/cebolinha / shimeji/suco	leite em pó okashi suco okashi		Energia 277 kcal carboidrato 36.4 g proteína 11.1 g gordura 11.1 g sal 0.9 g	
7 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 cozido c/batata-doce salada forte pêssego	arroz • arroz integral/ batata-doce/manteiga/ far.trigo/azeite/ okashi	leite/frango/hijiki/atum/ leite solúvel	cenoura/eringui/shimeji/ acelga/espinafre/moyashi / milho/pêssego(lata)	leite em pó okashi		Energia 555 kcal carboidrato 99.9 g proteína 21.7 g gordura 9.6 g sal 1.0 g	
8 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de tofu c/frango sunomono c/harusame furikake feito na creche	arroz • arroz integral/ó leo/ açúcar/macarrão harusame gergelim/okashi	leite/toufu takano/frango/ ovo/presunto/aonori/ peixinho seco/wakame/ joie yakult	cenoura/cebola/nira/pepi no	leite (2~5anos) leite (0~1ano) okashi		Energia 584 kcal carboidrato 84.3 g proteína 29.5 g gordura 15.5 g sal 1.7 g	
9 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 peixe ao curry brócolis cozido missoshiru c/legumes	arroz • arroz integral/ far.trigo/manteiga/óleo/ batata/gergelim/açúcar	iogurte/merluza/missô/ tofu frito/camarãozinho	brócolis/yukari/repolho/ moyashi/cenoura/cebola/ cebolinha	chá kitsune onigiri(arroz • arroz integ tofu frito/gergelim/camarãozinho/ shouyu/açúcar) iogurte		Energia 556 kcal carboidrato 101 g proteína 24.3 g gordura 8.0 g sal 2.5 g	
10 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 frango frito ao limão salada de macarrão tomate	arroz • arroz integral/ integral/amido óleo/macarrão/azeite/pão francês/chocolate em pó okashi	leite/frango/leite solúvel	limão/salsinha/repolho/ pepino/cenoura/milho /tomate	leite em pó pão francês c/chocolate salpica (pão francês/chocolate ao leite em açúcar) leite okashi		Energia 562 kcal carboidrato 85.2 g proteína 27.8 g gordura 13.0 g sal 1.2 g	
11 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco cozida c/ missô sopa c/couve-flor kinako	arroz • arroz integral/ açúcar/óleo/okashi	leite/carnesuína/missô/ tofu/wakame/kinako/ leite solúvel/ peixinho seco	repolho/moyashi/cebolin ha/cenoura/alho/gingibre / cebola/shimeji	leite em pó okashi peixinho seco		Energia 501 kcal carboidrato 79.9 g proteína 27.2 g gordura 9.4 g sal 2.6 g	
★ / 土	sanduíche leite	okashi/pão de forma/ maionese	leite/presunto/ovo	pepino/alface/suco	leite em pó okashi suco okashi		Energia 277 kcal carboidrato 36.4 g proteína 11.1 g gordura 11.1 g sal 0.9 g	
★ / 火	Kikurin omelete brócolis cozido sopa c/wakame mousse de arroz Happy Lunch	arroz • arroz integral/ó leo de soja/gergelim/okashi/ nomiji manjyu(creme) /mousse de arroz	leite/ovo/frango/kamabok o/wakame/leite solúvel	cebola/pimentão/cenoura/ edamame/bró colis/shimeji/ cebolinha	leite em pó manju momiji (creme)		Energia 494 kcal carboidrato 77.9 g proteína 24.4 g gordura 10.8 g sal 2.3 g	
16 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 legumes de outono fritos missoshiru abacaxi(lata)	arroz • arroz integral/ batata-doce/far.trigo/ óleo/gergelim/ okashi	leite/tikuwa/ovo/tofu/ missô/combu salgado	beringela/cenoura/cebola/ vagem/enokitake/cebolin ha/abacaxi(lata)	chá onigiri(arroz/grãos integrais/comb gergelim) leite okashi		Energia 642 kcal carboidrato 119 g proteína 16.0 g gordura 12.9 g sal 2.6 g	

※ Atenção

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

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 p/creche e da idade das crianças.



D / S	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde manhã	Nutrição	
		Produção de energia e calor do corpo	Fortalece, ossos músculos e sangue	Recupera o organismo				
17 木	«Arroz c/grãos integrais» peixe frito ao molho aurora brócolis e batata-doce cozidos maçã	arroz • arroz integral/farinha de trigo/manteiga/óleo salada/batata-doce/ gergelim/açúcar/okashi/ maionese	leite/merluza/ágar	brócolis/cenoura/maçã /tangerina(lata)	chá gelatina de leite c/tangerina ágar/leite /tangerina/açúcar)		Energia 422 kcal carboidrato 75.6 g proteína 18.2 g gordura 7.4 g sal 1.1 g	
18 金	«Arroz c/grãos integrais» hambúrguer ao molho legumes refogados tomate	arroz • arroz integral/farinha panko/ó leo/okashi	carne suína/carne bovina moída/ovo/tikuwa/leite solúvel	cebola/shimeji/eringui/ moyashi/pepino/cenoura/ tomate	leite em pó okashi iogurte		Energia 527 kcal carboidrato 89.3 g proteína 24.9 g gordura 10.1 g sal 1.5 g	
19 土	arroz misto missoshiru	okashi/arroz	misso/wakame/toufu	cenoura/cebola/cebolinha / shimeji/suco	suco okashi chá okashi		Energia 277 kcal carboidrato 36.4 g proteína 11.1 g gordura 11.1 g sal 0.9 g	
21 月	yakisoba batata frita salsicha	arroz • arroz integral/ yakisoba/óleo/batata frita/ okashi	leite/carne suína/salsicha leite solúvel/peixinho seco	cenoura/cebola/repolho/ moyashi	leite em pó okashi peixinho seco leite okashi		Energia 569 kcal carboidrato 78.1 g proteína 28.3 g gordura 17.2 g sal 2.0 g	
22 火	«Arroz c/grãos integrais» pastel salada c/atum bacaxi congelado	arroz • arroz integral/pastel/ó leo/okashi	leite/presunto/queijo	tomate/orégano/pepino/ cenoura/repolho/milho abacaxi congelado	leite em pó okashi leite okashi		Energia 667 kcal carboidrato 102.3 g proteína 37 g gordura 15.8 g sal 4.9 g	
23 水	«Arroz c/grãos integrais» cozido de toufu sunomono à chinesa tangerina (lata)	arroz • arroz integral/ó leo de gergelim/açú car/amido/ bifun/okashi	iogurte/toufu/carne moi da mista(frango, porco)misso/ presunto/leite solúvel	cebola/cenoura/nabo/ cebolinha/alho/gengibre pepino/milho/tangerina(l ata)	leite em pó okashi iogurte		Energia 574 kcal carboidrato 91.4 g proteína 24.4 g gordura 13.5 g sal 1.2 g	
24 木	«Arroz c/grãos integrais» carne de porco salada c/frutos do mar maçã	arroz • arroz integral/ó leo/ açú car/azeite/far.p/hotcake okashi	leite/carne sui na/wakame/ hijiki/leite solúvel/leite	pimentão/cenoura/cebola /alho/gengibre/repolho/ maçã/pêssego(lata)	leite em pó pãozinho c/pêssego far. p/ hotcake/leite/óleo)		Energia 506 kcal carboidrato 91.8 g proteína 18.4 g gordura 9.4 g sal 1.4 g	
25 金	«Arroz c/grãos integrais» frango c/legumes salada de espaguetei c/manjeriço queijo	arroz • arroz integral/batata/ espaguetei/maionese/okas hi	leite/frango/salsicha/atum / queijo/leite solúvel	cenoura/cebola/repolho/ brócolis/manjericã o/miho/ pepino	leite em pó okashi leite okashi		Energia 641 kcal carboidrato 91.6 g proteína 26.4 g gordura 21.8 g sal 1.8 g	
26 土	arroz misto missoshiru	okashi/arroz	misso/wakame/toufu	cenoura/cebola/cebolinha / shimeji/suco	chá okashi		Energia 277 kcal carboidrato 36.4 g proteína 11.1 g gordura 11.1 g sal 0.9 g	
28 月	«Arroz c/grãos integrais» legumes de outono espinafre cozido tangerina (lata)	arroz • arroz integral/ inhame/açúcar/pão de forma/maionese/ okashi	leite/frango/toufu frito/ nori/leite solúvel/queijo parmesão	cenoura/shimeji/komatsu na/espinafre/repolho/ tangerina(lata)	leite em pó torrada c/queijo e kinako (pão/queijo parmesão/kinako/ maionese) leite okashi		Energia 505 kcal carboidrato 83.6 g proteína 24.7 g gordura 10.1 g sal 2.0 g	
29 火	«Arroz c/grãos integrais» legumes c/kinoko cozidos sopa c/wakame caqui	arroz • arroz integral/ó leo/ amido/óleo de gergelim/ okashi	iogurte/carne suína/peixe processado/wakame/leite solúvel	repolho/cenoura/cebola/ shiitake fresco/moyashi/ alho/shimeji/milho/nira/ caqui	leite em pó okashi iogurte		Energia 503 kcal carboidrato 89.5 g proteína 20.5 g gordura 7.9 g sal 2.4 g	
30 水	«Arroz c/grãos integrais» cozido de legumes ao curry salada colorida tomate	arroz • arroz integral/ batata/curry/óleo/açúcar/ okashi	leite/carne bovina/presunto leite solúvel/peixinho seco	cenoura/cebola/shimeji/ erviha/maçã /repolho/milho/ tomate	leite em pó okashi peixinho seco leite okashi		Energia 566 kcal carboidrato 93.8 g proteína 24.3 g gordura 13.4 g sal 2.1 g	
31 木	«Arroz c/grãos integrais» peixe assado salada c/bifun sopa c/nameco	arroz • arroz integral/amido/óleo/açú car bifun/okashi	leite/peixe/toufu/misso/ leite solúvel	pepino/cenoura/repolho/ nameco/cebola/cebolinha	leite em pó okashi leite okashi		Energia 624 kcal carboidrato 88.3 g proteína 24.3 g gordura 20.4 g sal 2.6 g	

O outono é a época da colheita

Queremos que as crianças desfrutem das delícias do arroz preparado na hora e dos sabores do outono (peixe sanma, batata-doce, inhame, cogumelos, caqui, maçã, etc.)

Após o equinócio de outono, as noites tornam-se gradualmente mais longas. Ao passar o tempo com sua família, tome cuidado para não comer muitos lanches noturnos ou ficar acordado até tarde para não perder a hora do café da manhã.

