



# Cardápio de Novembro



越前市公立認定こども園・保育園

| a<br>s<br>e | Menu                                                                                         | Ingredientes                                                                                       |                                                                   |                                                                                            | Lanche                                                                                 | Tarde<br>Manhã | Valor Nutricional |                                                                       |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|             |                                                                                              | Alimentos que produzem energia                                                                     | Fortalece os ossos, músculos e sangue                             | Recupera o organismo                                                                       |                                                                                        |                |                   |                                                                       |
| 1<br>金      | 《Arroz c/grãos integrais》<br>carne de porco agri-doce<br>salada c/batata-doce<br>abacaxi     | okashi/arroz/arroz integral/grãos integrais/óleo salada/açúcar/amido/batata/doce/maionese          | leite/carne suína/leite solúvel                                   | cebola/pimentão/cenoura/shiitake/broto de bambu/pepino/milho/abacaxi(lata)                 | leite c/chocolate<br>leite em pó/chocolate em pó puro/açúcar<br>okashi(sembei,bolacha) |                | Energia 611 kcal  |                                                                       |
| 2<br>土      | arroz misto<br>missoshiru(caldo de misso)                                                    | okashi/arroz                                                                                       | misso/wakame/toufu                                                | cenoura/cebola/cebolinha/shimeji/suco                                                      | leite<br>okashi                                                                        |                | Energia 277 kcal  | carboidrato 100.5 g<br>proteína 20.9 g<br>gordura 16.1 g<br>sal 1.0 g |
| 5<br>火      | 《Arroz c/grãos integrais》<br>cabotia c/molho<br>salada de verdura<br>tangerina               | okashi/arroz/arroz integral/grãos integrais/azeite de oliva/gergelim                               | leite/frango/molho bechamel                                       | cabotia/cenoura/shimeji/cebola/enokitake/acetga tsumamina/milho/tangerina/yukari(furikake) | chá<br>oniguiuri c/yukari furikake (arroz/yukari furikake/gergelim)                    |                | Energia 540 kcal  | carboidrato 106.9 g<br>proteína 15.7 g<br>gordura 7.3 g<br>sal 0.7 g  |
| 6<br>水      | 《Arroz c/grãos integrais》<br>cozido de nabo c/misso<br>sopa c/ kinoko<br>furikake            | okashi/arroz/arroz integral/grãos integrais/óleo salada/açúcar/amido/óleo de gergelim/macarrão     | iogurte/toufu frito/carne suína/misso/wakame/leite solúvel/kinako | nabo/cenoura/vagem/shimeji/enokitake/cebola/cebolinha                                      | leite em pó<br>macarrão c/kinako (macarrão/kinako/açúcar/sal)                          |                | Energia 501 kcal  | carboidrato 76.7 g<br>proteína 27.4 g<br>gordura 11.1 g<br>sal 1.8 g  |
| 7<br>木      | 《Arroz c/grãos integrais》<br>peixe frito ao molho de marmelade<br>repolho refogado<br>tomate | okashi/arroz/arroz integral/amido/óleo grãos integrais/açúcar/gergelim                             | leite/merluza/joie                                                | geleia de marmelade/repolho/pepino/cenoura/tomate                                          | joie yakult<br>okashi                                                                  |                | Energia 654 kcal  | carboidrato 84.4 g<br>proteína 22.2 g<br>gordura 25.9 g<br>sal 1.2 g  |
| 8<br>金      | 《Arroz c/grãos integrais》<br>cozido à moda sukiyaki<br>komatsu c/algas<br>tangerina          | okashi/arroz/arroz integral/grãos integrais/batata/konnyaku/fu/óleo/açúcar/óleo de gergelim        | leite/carne bovina/combu salgado/leite solúvel/peixinho seco      | cenoura/cebola/shiitake/cebolinha/komatsuna/moyashi/tangerina                              | leite em pó<br>okashi<br>peixinho seco                                                 |                | Energia 524 kcal  | carboidrato 91.4 g<br>proteína 23.1 g<br>gordura 9.1 g<br>sal 1.2 g   |
| 9<br>土      | sanduíche<br>leite                                                                           | okashi/pão de forma/maionese                                                                       | leite/presunto/ovo                                                | pepino/alface/suco                                                                         | leite<br>okashi                                                                        |                | Energia 277 kcal  | carboidrato 36.4 g<br>proteína 11.1 g<br>gordura 11.1 g<br>sal 0.9 g  |
| 11<br>月     | 《Arroz c/grãos integrais》<br>frango cozido c/catchup<br>salada de pepino c/shimeji<br>queijo | okashi/arroz/arroz integral/grãos integrais/óleo/macarrão/gergelim/açúcar/batata-doce/far.de arroz | leite/frango/queijo/leite solúvel                                 | cebola/cenoura/repolho/pepino/shimeji/milho/moyashi                                        | leite em pó<br>batata-doce crocante (batata-doce/far.de arroz/sal/óleo)                |                | Energia 584 kcal  | carboidrato 99.0 g<br>proteína 24.8 g<br>gordura 12.3 g<br>sal 1.7 g  |
| 12<br>火     | 《Arroz c/grãos integrais》<br>croque de batata<br>sopa c/wakame<br>pêssego(lata)              | okashi/arroz/arroz integral/grãos integrais/batata/far.trigo/far.panko/óleo salada                 | leite/carne suína moída/ovo/toufu/wakame/leite solúvel            | cebola/cenoura/moyashi/enokitake/cebolinha/pêssego(lata)                                   | leite em pó<br>okashi                                                                  |                | Energia 731 kcal  | carboidrato 102.7 g<br>proteína 22.0 g<br>gordura 28.9 g<br>sal 1.6 g |
| 13<br>水     | 《Arroz c/grãos integrais》<br>peixe frito c/curry<br>salada de repolho<br>tomate              | okashi/arroz/arroz integral/grãos integrais/far.de trigo/manteiga/óleo/espaguete/azeite de oliva   | iogurte/merluza/presunto/leite solúvel                            | repolho/cenoura/pepino/tomate                                                              | leite em pó<br>okashi                                                                  |                | Energia 509 kcal  | carboidrato 83.0 g<br>proteína 24.7 g<br>gordura 9.4 g<br>sal 1.1 g   |
| 14<br>木     | 《Arroz c/grãos integrais》<br>cozido de nabo c/carne moída<br>salada forte<br>kinako          | okashi/arroz/arroz integral/grãos integrais/açúcar/amido/gergelim/maionese                         | leite/carne moída mista (frango,vaca)/atum/kinako/leite solúvel   | nabo/folha de nabo/milho/edamame/gengibre/espinafre/repolho/cenoura                        | leite em pó<br>okashi                                                                  |                | Energia 549 kcal  | carboidrato 85.4 g<br>proteína 24.3 g<br>gordura 14.4 g<br>sal 1.5 g  |
| 15<br>金     | 《Arroz c/grãos integrais》<br>cozido de carne de porco c/repolho<br>sopa wantan<br>maçã       | okashi/arroz/arroz integral/grãos integrais/óleo salada/óleo de gergelim/wantan/far.de arroz       | leite/carne suína/feijão azuki                                    | repolho/cebola/shiitake/nira/cenoura/broto de bambu/moyashi/cebolinha/maçã                 | chá<br>arroz de festa de 3,5 e 7 anos (arroz p/moti/feijão azuki/sal)                  |                | Energia 532 kcal  | carboidrato 98.6 g<br>proteína 19.0 g<br>gordura 8.3 g<br>sal 2.3 g   |

## ※Atenção

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.

⑤Considerando o fator segurança e higiene, também usaremos frutas enlatadas.

⑥O fornecimento do leite solúvel na merenda varia de creche n/creche e da idade das crianças (será oferecido também no horário do almoço n/as crianças maiores)



| a<br>/<br>s<br>e  | Menu                                                                                             | Ingredientes                                                                                                                               |                                                                            |                                                                                          | Lanche                                                                                                                                              | Tarde<br>Manhã | Valor Nutricional |          |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|----------|
|                   |                                                                                                  | Alimentos que produz energia                                                                                                               | Fortalece os ossos, músculos e sangue                                      | Recupera o organismo                                                                     |                                                                                                                                                     |                |                   |          |
| ★<br>16<br>/<br>土 | arroz misto<br>missoshiru(caldo de misso)                                                        | okashi/arroz                                                                                                                               | misso/wakame/toufu                                                         | cenoura/cebola/cebolinha/s<br>himeji/suco                                                |                                                                                                                                                     |                | Energia           | 277 kcal |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          | chá                                                                                                                                                 |                | carboidrato       | 36.4 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          | okashi                                                                                                                                              |                | proteína          | 11.1 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | gordura           | 11.1 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | sal               | 0.9 g    |
| 18<br>/<br>月      | 《Arroz c/grãos integrais》<br>cozido de toufu c/legumes<br>moyashi c/verduras refogadas<br>tomate | okashi/arroz/arroz<br>integral/grãos integrais/<br>óleo salada/açúcar/óleo de<br>gergelim/pão de forma/<br>xarope maple/azeite de<br>oliva | leite/toufu Takano/frango<br>yakitori/leite solúvel/<br>leite de soja      | cenoura/cebola/nira/<br>komatsuna/moyashi/<br>tomate                                     | leite em pó<br>pudim de pão<br>(pão de forma/leite de soja/açúcar)<br>xarope maple/azeite<br>leite<br>okashi                                        |                | Energia           | 570 kcal |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | carboidrato       | 83.2 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | proteína          | 31.3 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | gordura           | 14.2 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | sal               | 1.6 g    |
| 19<br>/<br>火      | 《Arroz c/grãos integrais》<br>peixe cozido<br>brócolis c/batata-doce e gergelim<br>tangerina      | okashi/arroz/arroz<br>integral/batata-doce<br>grãos integrais/açúcar/<br>gergelim/okashi                                                   | iogurte/peixe akodai/<br>leite solúvel/combu                               | gingibre/cebolinha/<br>brócolis/cebola/<br>tangerina                                     | leite em pó<br>okashi<br>combu                                                                                                                      |                | Energia           | 540 kcal |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | carboidrato       | 99.7 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | proteína          | 26.3 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | gordura           | 6.4 g    |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | sal               | 1.5 g    |
| ★<br>20<br>/<br>水 | domburi c/carne de porco empanada<br>missoshiru c/wakame<br>legumes coloridos c/yukari<br>       | okashi/arroz/arroz<br>integral/grãos integrais/<br>farinha de trigo/farina<br>panko/óleo salada/fu                                         | leite/carne suína/ovo/<br>wakame/misso/leite<br>solúvel                    | cebola/shimeji/cebolinha<br>cenoura/repolho/pepino/<br>yukari                            | leite em pó<br>taiyaki<br>leite<br>okashi                                                                                                           |                | Energia           | 788 kcal |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | carboidrato       | 114.2 g  |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | proteína          | 33.5 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | gordura           | 23.3 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | sal               | 1.8 g    |
| 21<br>/<br>木      | 《Arroz c/grãos integrais》<br>frango cozido<br>salada de nabo<br>maçã                             | okashi/arroz/arroz<br>integral/grãos integrais/<br>inhame/konnyaku/óleo<br>salada/açúcar/óleo de<br>gergelim/far. p/hotcake<br>gergelim    | leite/frango/presunto/<br>leite solúvel                                    | bardana/cebola/shiitake/<br>vagem/nabo/pepino/<br>milho/maçã/komatsuna                   | leite em pó<br>hotcake c/verdura<br>(far.p/hotcake/leite/komatsuna)<br>óleo<br>leite<br>okashi                                                      |                | Energia           | 545 kcal |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | carboidrato       | 93.9 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | proteína          | 22.4 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | gordura           | 11.5 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | sal               | 1.5 g    |
| 22<br>/<br>金      | 《Arroz c/grãos integrais》<br>hamburguer c/renkon<br>repolho refogado<br>missoshiru c/nabo        | okashi/arroz/arroz integral<br>grãos integrais/far.panko<br>açúcar/amido                                                                   | leite/carne moída mista/<br>katsubushi/toufu frito/<br>misso/leite solúvel | cebola/renkon/gingibre/<br>repolho/cenoura/nabo<br>desidratado/cebolinha                 | leite em pó<br>okashi<br>leite<br>okashi                                                                                                            |                | Energia           | 553 kcal |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | carboidrato       | 82.3 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | proteína          | 26.7 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | gordura           | 15.4 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | sal               | 2.0 g    |
| 25<br>/<br>月      | 《Arroz c/grãos integrais》<br>cozido c/kinoko ao molho<br>salada c/manjeriço<br>tangerina         | okashi/arroz/arroz<br>integral/grãos integrais/<br>batata/curry/óleo/<br>azeite de oliva                                                   | leite/frango/leite solúvel<br>peixinho seco                                | cebola/cenoura/maitake/<br>eringui/ervilha/maçã/<br>repolho/milho/manjeriço<br>tangerina | leite em pó<br>okashi<br>peixinho seco<br>leite<br>okashi                                                                                           |                | Energia           | 610 kcal |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | carboidrato       | 105.9 g  |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | proteína          | 24.2 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | gordura           | 13.8 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | sal               | 2.6 g    |
| 26<br>/<br>火      | 《Arroz c/grãos integrais》<br>peixe frito<br>brócolis cozido<br>sopa mista                        | okashi/arroz/arroz<br>integral/grãos integrais/<br>farinha de trigo/óleo<br>salada/okashi                                                  | iogurte/merluza/ovo/<br>bacon/leite solúvel                                | cenoura/salsinha/brócolis<br>moyashi/shimeji/repolho                                     | leite em pó<br>okashi<br>iogurte                                                                                                                    |                | Energia           | 644 kcal |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | carboidrato       | 75.3 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | proteína          | 26.5 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | gordura           | 27.7 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | sal               | 1.9 g    |
| 27<br>/<br>水      | 《Arroz c/grãos integrais》<br>frango c/legumes<br>verduras cozidas<br>furikake feito na creche    | okashi/arroz/arroz<br>integral/grãos integrais/<br>batata-doce/konnyaku/<br>óleo salada/açúcar/<br>gergelim/macarrão chinês                | leite/frango/aonori/<br>peixinho seco/wakame                               | cenoura/vagem/gingibre/<br>komatsuna/moyashi/<br>repolho                                 | chá<br>yakisoba<br>(macarrão chinês/cenoura/repolho)<br>moyashi/molho/óleo<br>leite<br>okashi                                                       |                | Energia           | 486 kcal |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | carboidrato       | 82.6 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | proteína          | 17.3 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | gordura           | 12.0 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | sal               | 2.3 g    |
| 28<br>/<br>木      | 《Arroz c/grãos integrais》<br>bifun c/legumes<br>sopa c/toufu<br>caqui                            | okashi/arroz/arroz<br>integral/grãos integrais/<br>bifun/óleo/far.p/hotcake/<br>óleo de gergelim/<br>maionese                              | leite/carne suína/toufu/<br>wakame/leite solúvel/<br>peito de frango       | cebola/repolho/cenoura/<br>moyashi/shiitake/milho/<br>cebolinha/caqui                    | leite em pó<br>nikuman(feito na Creche)(far. p/hotcake/<br>frango/shiitake seco/óleo/cebolinha<br>óleo de gergelim/maionese/sal)<br>leite<br>okashi |                | Energia           | 487 kcal |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | carboidrato       | 83.2 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | proteína          | 22.7 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | gordura           | 8.6 g    |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | sal               | 1.8 g    |
| 29<br>/<br>金      | 《Arroz c/grãos integrais》<br>frango cozido c/toufu<br>pepino e moyashi<br>tomate                 | okashi/arroz/arroz<br>integral/grãos integrais/<br>gergelim/amido/farina<br>panko/óleo/gergelim/<br>açúcar                                 | leite/atum/carne de<br>frango moída/toufu/<br>misso/leite solúvel          | cebola/cenoura/pepino/<br>shimeji/milho/moyashi/<br>tomate                               | leite em pó<br>okashi<br>leite<br>okashi                                                                                                            |                | Energia           | 550 kcal |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | carboidrato       | 80.5 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | proteína          | 27.5 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | gordura           | 14.3 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | sal               | 1.4 g    |
| ★<br>30<br>/<br>土 | arroz misto<br>missoshiru(caldo de misso)                                                        | okashi/arroz                                                                                                                               | misso/wakame/toufu                                                         | cenoura/cebola/cebolinha/<br>shimeji/suco                                                | suco<br>okashi<br>chá<br>okashi                                                                                                                     |                | Energia           | 277 kcal |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | carboidrato       | 36.4 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | proteína          | 11.1 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | gordura           | 11.1 g   |
|                   |                                                                                                  |                                                                                                                                            |                                                                            |                                                                                          |                                                                                                                                                     |                | sal               | 0.9 g    |

