



a s e	Menu	Ingredientes			Lanche	Tarde Manhã	Valor Nutricional	
		Alimentos que produz energia	Fortalece os ossos, músculos e sangue	Recupera o organismo				
2 月	«Arroz c/grãos integrais» hamburger de toufu ao molho salada de moyashi missohiru(caldo de misso)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/amido/óleo salada/açúcar	iogurte/toufu Takano/carne moída mista (vaca,porco)leite/misso/leite solúvel	cebola/moyashi/yukari/ acelga/cenoura/enokitake cebolinha	leite em pó okashi(bolacha,sembei)		Energia	563 kcal
					iogurte		carboidrato	79.5 g
							proteína	24.8 g
							gordura	16.7 g
							sal	2.0 g
3 火	«Arroz c/grãos integrais» inhame c/legumes cozidos pepino c/hijiki queijo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/inhame/óleo salada/açúcar/gergelim/pão francês	leite/carne moída mista/ vaca,frango)/kamaboko/ queijo/leite solúvel	cenoura/nabo/cebola/ edamame/pepino/repolho	leite em pó pão francês c/chocolate(pó) (pão francês + chocolate ao leite)		Energia	534 kcal
					leite		carboidrato	82.6 g
					okashi		proteína	26.1 g
							gordura	12.7 g
							sal	2.0 g
4 水	«Arroz c/grãos integrais» legumes à moda chinesa sopa c/wakame maçã	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo de gergelim /gergelim/açúcar	leite/carne suína/toufu/ wakame/hijiki seco	repolho/cebola/shiitake nira/cenoura/cebolinha broto de bambu/ milho/maçã	chá oniguiru c/hijiki (arroz,hijiki,saque,mirin + shouyu,açúcar,gergelim)		Energia	545 kcal
					leite		carboidrato	106.2 g
					okashi		proteína	18.7 g
							gordura	7.5 g
							sal	1.4 g
5 木	«Arroz c/grãos integrais» peixe frito salada c/bardana pêssego(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha de trigo/farinha panko/óleo/maionese /gergelim	leite/peixe/presunto/ yakult	bardana/repolho/cenoura/ pêssego(lata)	yakult (2~5anos) leite (0~1ano) okashi		Energia	603 kcal
					leite		carboidrato	90.2 g
					okashi		proteína	27.3 g
							gordura	15.8 g
							sal	0.8 g
6 金	«Arroz c/grãos integrais» oden acelga refogada tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/inhame/ açúcar/ gergelim	leite/frango/tikuwa/toufu frito/leite solúvel/ peixinho seco	nabo/cenoura/acelga/ moyashi/tangerina	leite em pó okashi peixinho seco		Energia	545 kcal
					leite		carboidrato	90.0 g
					okashi		proteína	26.6 g
							gordura	10.3 g
							sal	1.8 g
7 土	 Apresentação de Final de ano Seikatsu Happyoo Kai     							
9 月	«Arroz c/grãos integrais» ensopado de legumes ao curry salada francesa tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/óleo/curry	leite/frango/leite solúvel	renkon/cebola/nabo/ cenoura/ervilha/pepino/ repolho/milho/tomate	leite em pó okashi		Energia	568 kcal
					leite		carboidrato	87.6 g
					okashi		proteína	21.4 g
							gordura	14.3 g
							sal	2.4 g
10 火	«Arroz c/grãos integrais» bolinho c/farinha de arroz salada de couve-flor sopa c/moyashi e wakame	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha de arroz/amido/ óleo/macarrão/açúcar	iogurte/frango/atum/ toufu/wakame/leite solúvel/combu	couve-flor/brócolis/ cenoura/milho/moyashi/ cebola	leite em pó okashi combu		Energia	584 kcal
					iogurte		carboidrato	87.6 g
							proteína	30.7 g
							gordura	14.4 g
							sal	2.0 g
11 水	«Arroz c/grãos integrais» carne de porco salada de legumes e wakame furikake	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/konnyaku/inhame/ açúcar/far.p/hotcake /gergelim branco e preto	leite/carne suína/ presunto/hijiki seco/ wakame/leite solúvel/ toufu	gingibre/shiitake/folhas de nabo/nabo/cenoura/ repolho/pepino/milho	leite em pó pão de toufu c/gergelim (mix de hotcake,toufu,gergelim branco e preto, óleo salada)		Energia	512 kcal
					leite		carboidrato	83.4 g
					okashi		proteína	24.6 g
							gordura	10.8 g
							sal	1.6 g
12 木	«Arroz c/grãos integrais» peixe de carne branca cozido missoshiru c/muitos legumes tangerina(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/far.trigo/manteiga/maionese/arroz p/fu/moti/açúcar	leite/merluza/toufu frito/misso/kinako	shimeji/acelga/cenoura/ cebolinha/tangerina(lata)	chá ohagui (arroz, arroz p/moti,sal,kinako, açúcar)		Energia	609 kcal
					leite		carboidrato	95.3 g
					okashi		proteína	25.4 g
							gordura	15.2 g
							sal	2.2 g
13 金	«Arroz c/grãos integrais» ensopado de legumes c/toufu espinafre e nabo c/gergelim abacaxi(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/açúcar/amido/óleo de gergelim/gergelim	leite/toufu frito/frango/ misso/leite solúvel	cebola/vagem/espinafre/ cenoura/nabo picadinho abacaxi(lata)	leite em pó okashi		Energia	507 kcal
					leite		carboidrato	93.7 g
					okashi		proteína	18.3 g
							gordura	8.4 g
							sal	2.1 g
★ 14 土	sanduíche leite	okashi/pão de forma/ maionese	leite/presunto/ovo	pepino/alface/suco	suco okashi		Energia	277 kcal
					chá		carboidrato	36.4 g
					okashi		proteína	11.1 g
							gordura	11.1 g
							sal	0.9 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 p/creche e da idade das crianças (será oferecido também no horário do almoço p/as crianças maiores).



a / s e	Menu	Ingredientes			Lanche	Tarde Manhã	Valor Nutricional	
		Alimentos que produz energia	Fortalece os ossos, músculos e sangue	Recupera o organismo				
16 /	«Arroz c/grãos integrais» bolinho de carne salada c/macarrão	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/konnyaku/espaguete/maionese	leite/carne de frango moida/presunto/wakame/toufu frito	cebola/acetona/cenoura/cebolinha/pepino/milho/tangerina	chá wakame zousui (arroz,caldo, wakame,toufu em tiras cebolinha,shouyu,sal)		Energia	594 kcal
月					leite		carboidrato	93.3 g
★	Happy Lunch				okashi		proteína	20.3 g
17 /	hamburguer self service sopa potage de milho salada de brócolis bolo de natal(3~5anos) gelatina de natal(0~2anos)	okashi/pão dehamburguer pãozinho/farinha de rosca panko/catchup/molho inglês/óleo/gelatina de	leite/carne moida mista (vaca,porco) bacon/leite solúvel	cebola/cenoura/salsinha/creme de milho/brócolis/repolho/pepino	leite em pó okashi		gordura	17.4 g
火					leite		sal	1.9 g
18 /	«Arroz c/grãos integrais» cozido à moda sukiyaki espinafre cozido tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/batata/konnyaku/fu/óleo/açúcar/okashi	iogurte/carne bovina/nori/leite solúvel	cenoura/cebola/shiitake/cebolinha/espinafre/acetona/tomate	leite em pó okashi		Energia	752 kcal
水					okashi		carboidrato	102.0 g
19 /	«Arroz c/grãos integrais» peixe assado c/missô salada verde c/repolho maçã	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/açúcar/azeite de oliva/corn flakes	leite/peixe saba/missô/wakame/iogurte	gingibre/cebolinha/repolho/cenoura/pepino/manjeriçã/maçã/geleia de morango	leite		proteína	27.7 g
木					okashi		gordura	28.4 g
20 /	«Arroz c/grãos integrais» carne ao molho salada colorida c/hijiki queijo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/manteiga/açúcar	leite/frango/hijiki/presunto/queijo/leite solúvel/peixinho seco	brócolis/cebola/cenoura/renkon/nabo/alho/molho de tomate(lata)/repolho/pepino/milho	leite em pó okashi		sal	2.3 g
金					okashi		Energia	495 kcal
★	arroz misto	okashi/arroz	missô/wakame/toufu	cenoura/cebola/cebolinha/shimeji/suco	chá iogurte c/cereais e geleia de morango (iogurte, geleia de morango * corn flakes)		carboidrato	85.9 g
21 /	missoshiru(caldo de missô)				leite		proteína	22.2 g
土					okashi		gordura	22.2 g
23 /	«Arroz c/grãos integrais» carne c/legumes cozidos cabotia caoia tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/konnyaku/gergelim/óleo/açúcar	leite/carne bovina/feijão azuki/leite solúvel	bardana/renkon/cenoura/cebola/cebolinha/cabotia/tangerina	leite em pó okashi		sal	1.2 g
月					okashi		Energia	449 kcal
24 /	«Arroz c/grãos integrais» tikuwa colorido frito missoshiru c/carne legumes maçã	arroz c/grãos integrais/grãos integrais/farinha de trigo/óleo/gergelim	iogurte/tikuwa/aonori/toufu/missô/combu salgado	cebola/nabo picado/shimeji/cenoura/cebolinha/maçã	chá oniguri c/combu (arroz, combu salgado, gergelim)		carboidrato	72.2 g
火					leite		proteína	18.9 g
25 /	«Arroz c/grãos integrais» frango assado sopa c/nabo batata assada	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/batata/pãozinho	leite/frango/toufu frito/leite solúvel/creme de leite	nabo redondo/folhas de nabo/cebola/cenoura/salsinha/tangerina(lata)	leite em pó okashi		gordura	11.7 g
水					okashi		sal	1.3 g
26 /	«Arroz c/grãos integrais» frango cozido c/legumes espinafre cozido tomate	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/óleo/batata/gergelim/açúcar	leite/frango/salsicha/leite solúvel	cenoura/cebola/brócolis/espinafre/repolho/tomate	leite em pó okashi		Energia	557 kcal
木					leite		carboidrato	82.2 g
★	udon de final de ano ensopado de legumes gelatina de maçã	okashi/udon/óleo/inhame/açúcar/gelatina de maçã	leite/frango/kamaboko/toufu frito	cebolinha/shiitake/cenoura/nabo/vagem/suco	chá sucos(tangerina 100 nacional) (2~5 anos)		proteína	28.9 g
金					okashi		gordura	14.4 g
★	arroz misto	okashi/arroz	missô/wakame/toufu	cenoura/cebola/cebolinha/shimeji/suco	chá okashi		sal	1.7 g
28 /	missoshiru(caldo de missô)				leite		Energia	567 kcal
土					okashi		carboidrato	104.7 g
					okashi		proteína	21.7 g
					okashi		gordura	9.0 g
					okashi		sal	1.5 g
					okashi		Energia	552 kcal
					okashi		carboidrato	108.0 g
					okashi		proteína	17.1 g
					okashi		gordura	7.4 g
					okashi		sal	2.7 g
					okashi		Energia	643 kcal
					okashi		carboidrato	91.4 g
					okashi		proteína	27.3 g
					okashi		gordura	20.8 g
					okashi		sal	2.6 g
					okashi		Energia	524 kcal
					okashi		carboidrato	85.7 g
					okashi		proteína	22.0 g
					okashi		gordura	13.0 g
					okashi		sal	1.4 g
					okashi		Energia	402 kcal
					okashi		carboidrato	55.2 g
					okashi		proteína	19.7 g
					okashi		gordura	13.0 g
					okashi		sal	1.8 g
					okashi		Energia	277 kcal
					okashi		carboidrato	36.4 g
					okashi		proteína	11.1 g
					okashi		gordura	11.1 g
					okashi		sal	0.9 g

Tenha cuidado para não deixar seu filho engasgar com a comida!

Não oferecer às crianças menores de 5 anos alimentos duros como grãos de amendoim, nozes, que precisam ser bem mastigados. Se ficar preso na faringe ou na traqueia, é fácil sufocar, o que se torna muito perigoso. Mesmo que seja esmagado em pequenos pedaços pode entrar na traqueia e causar pneumonia ou bronquite.

Existe o risco de asfixia com alimentos esféricos inteiros como tomatinho e uvas. Para bebês, corte em pedaços de 4 porções iguais ou cozinhe para amolecer, deve mastigar bem.

Ao comer mantenha uma boa postura e concentre-se em comer. No caso da criança chorar, rir, ou correr com um alimento na boca há o risco de engasgar acidentalmente e ficar sufocado.

Fonte: Protegendo a saúde do seu filho através da alimentação.(Agencia de defesa do consumidor.)

