

Cardápio de Jangeiro



D / s	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde manhã	Nutrição	
		Produção de energia e calor do corpo	Fortalece, ossos músculos e sangue	Recupera o organismo				
★ 4 / 土	arroz misto missoshiru(caldo de misso)	okashi/arroz	misso/wakame/toufu	cenoura/cebola/cebolinhas himeji/suco	suco okashi		Energia	277 kcal
					chá		carboidrato	36.4 g
					okashi		proteína	11.1 g
					okashi		gordura	11.1 g
					okashi		sal	0.9 g
6 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de frango c/toufu pepino e kinoko agridoce tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ óleo/açúcar/gergelim	leite/toufu takano/frango ovo/toufu frito/leite solú vel/peixinho seco	cenoura/cebola/nira/ shimeji/pepino/moyashi tangerina	leite em pó okashi peixinho seco		Energia	616 kcal
					leite		carboidrato	86.4 g
					okashi		proteína	33.6 g
					okashi		gordura	16.8 g
					okashi		sal	1.6 g
7 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 batata cozida cozido colorido gelatina de ano novo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais batata/óleo/açúcar/ gergelim/gelatina de ano novo	leite/carne suína/combu	cenoura/vagem/moyashise ri/nabo/nabo/komatsuna nabo redondo/cebolinha/ shiitake/mitsuba	chá okayu c/7 verduras (arroz,seri,cenoura,nabo,nabu redondo cebolinha,shiitake seco,mitsuba,wakame,sal)		Energia	445 kcal
					leite		carboidrato	88.2 g
					okashi		proteína	16.2 g
					okashi		gordura	5.9 g
					okashi		sal	1.0 g
8 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 legumes ensopados salada c/bifun furikake	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais óleo/amido/bifun/ far.p/hotcake	iogurte/carne suína/ massa processada de peixe/presunto/queijo/ salsicha/leite solúvel	repolho/cebola/cebola/ shiitake/moyashi/alho/ komatsuna/molho de tomate/milho	leite em pó pãozinho à moda pizza (far.de hotcake,molho de tomate,óleo milho, queijo, salsicha)		Energia	503 kcal
					iogurte		carboidrato	80.0 g
					okashi		proteína	20.9 g
					okashi		gordura	11.8 g
					okashi		sal	1.9 g
9 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 fritada de legumes sopa mista pêssego(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata-doce/farinha de trigo/óleo	leite/yakult	cebola/cebola/milho/ vagem/shimeji/komatsuna pêssego	leite (0~1ano) yakult (2~5anos) okashi		Energia	543 kcal
					leite		carboidrato	100.8 g
					okashi		proteína	13.3 g
					okashi		gordura	10.7 g
					okashi		sal	1.0 g
10 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 salmão c/queijo crocante salada forte tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ manteiga/far.de rosca/ gergelim/azeite de oliva	leite/peixe/queijo parmes ão/presunto/ leite solúvel	salsinha/espinafre/ repolho/cebola/milho/ tangerina(lata)	leite em pó okashi		Energia	519 kcal
					leite		carboidrato	80.4 g
					okashi		proteína	26.6 g
					okashi		gordura	11.1 g
					okashi		sal	1.1 g
★ 11 / 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
					okashi		gordura	11.1 g
					okashi		sal	0.9 g
14 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco cozida c/misso salada c/macarrão kinako	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ açúcar/amido/óleo de gergelim/macarrão/ maionese	iogurte/carne suína/ misso/presunto/aonori kinako/camarãozinho	repolho/cebola/moyashi/ cenoura/gengibre/pepino/ milho	chá oniguir c/cálcio (arroz * aonori * camarãozinho * sal)		Energia	599 kcal
					iogurte		carboidrato	100.5 g
					okashi		proteína	19.5 g
					okashi		gordura	14.7 g
					okashi		sal	1.6 g
15 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 frango à passarinho repolho cozido tangerina iyokan	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais amido/óleo/gergelim/ açúcar	leite/frango/leite solúvel	cebola/alho/salsinha/ suco de limão/repolho/ komatsuna/cebola/ tangerina	leite em pó okashi		Energia	419 kcal
					leite		carboidrato	47.2 g
					okashi		proteína	21.7 g
					okashi		gordura	17.2 g
					okashi		sal	1.0 g
16 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 oden acelga salpicada c/nori tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ inhame/açúcar/óleo de gergelim/far.p/hotcake/ óleo/batata-doce	leite/tikuwa/toufu frito/salsicha/nori/leite sol úvel	nabo/cebola/acetga/ tangerina/komatsuna	leite em pó hotcake c/verdura (far.hotcake * komatsuna * leite * óleo * batata-doce)		Energia	679 kcal
					leite		carboidrato	112.6 g
					okashi		proteína	24.1 g
					okashi		gordura	16.7 g
					okashi		sal	2.0 g
17 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 bolinho de peixe sopa c/leite de soja batata cozida	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ amido/óleo/açúcar/ konnyaku/batata	leite/merluza/frango/ toufu/leite de soja misso/nori/combu leite solúvel	acelga/cebola/shimeji	leite em pó okashi combu		Energia	623 kcal
					leite		carboidrato	87.3 g
					okashi		proteína	28.9 g
					okashi		gordura	19.7 g
					okashi		sal	2.0 g
★ 18 / 土	arroz misto missoshiru(caldo de misso)	okashi/arroz	misso/wakame/toufu	cenoura/cebola/cebolinha/ shimeji/suco	suco okashi		Energia	277 kcal
					chá		carboidrato	36.4 g
					okashi		proteína	11.1 g
					okashi		gordura	11.1 g
					okashi		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.
- ⑥ O 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).



D / s	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde manhã	Nutrição	
		Produção de energia e calor do corpo	Fortalece, ossos músculos e sangue	Recupera o organismo				
20 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 hamburger de toufu c/molho salada c/verduras missoshiru	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais far.rosca/amido/açúcar azeite/nikuman	iogurte/toufu/carne moída mista de frango,porco/ presunto/wakame/ misso/leite solúvel	cebola/komatsuna/ cenoura/repolho/milho/ shimeji/cebolinha	leite em pó nikuman iogurte		Energia 550 kcal carboidrato 90.9 g proteína 29.5 g gordura 13.7 g sal 2.4 g	
21 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 carne ao molho c/curry salada c/nabo abacaxi(lata)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ batata/azeite de oliva/ batata/óleo de gergelim gergelim/açúcar/curry	leite/carne suína/ leite solúvel	cenoura/cebola/shimeji/ ervilha/maçã/nabo/ pepino/milho/abacaxi lata	leite em pó okashi leite okashi		Energia 571 kcal carboidrato 101.0 g proteína 21.7 g gordura 12.1 g sal 1.7 g	
★ 22 / 水	arroz misto c/curry frango grelhado sopa de toufu iogurte c/frutas 	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais milho/óleo/manteiga/ bolo de morango	leite/bacon/frango/toufu/ wakame/iogurte/ leite solúvel	cebola/cenoura/salsinha/ abacaxi,tangerina, pêssego em conserva	leite em pó bolo c/morango leite okashi		Energia 643 kcal carboidrato 100.6 g proteína 24.4 g gordura 16.9 g sal 1.6 g	
23 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco c/misso nabo desidratado c/okaka maçã	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ açúcar/amido/ óleo de gergelim/ gelatina	leite/carne suína/toufu frito/misso/katsuobushi/ creme de leite/agar	nabo/cenoura/vagem/ espinafre/nabo desidratado/maçã	chá gelatina (leite + creme de leite + gelatina agar) leite okashi		Energia 462 kcal carboidrato 73.5 g proteína 18.7 g gordura 12.8 g sal 0.5 g	
24 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 peixe frito sopa c/legumes tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ far.trigo/óleo/manteiga/ óleo de gergelim	leite/merluza/ovo/queijo parmesão/bacon/ leite solúvel	salsinha/acetga/cebola/ cenoura/komatsuna/ tangerina(lata)	leite em pó okashi leite okashi		Energia 554 kcal carboidrato 83.8 g proteína 25.3 g gordura 13.8 g sal 1.9 g	
★ 25 / 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	
27 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 carne c/renkon missoshiru c/nabo e toufu furikake (feito na creche)	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ konnyaku/óleo/açúcar/ gergelim/okashi	iogurte/carne bovina/ toufu frito/misso /aonori/peixinho seco/ wakame/leite solúvel	renkon/cenoura/cebola/ bardana/acetga/nabo/ cebolinha	leite em pó okashi iogurte		Energia 520 kcal carboidrato 81.4 g proteína 23.9 g gordura 12.5 g sal 1.9 g	
28 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 peixe cozido moyashi c/yukari sopa de legumes	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ açúcar/inhame/gergelim	leite/peixe/toufu frito misso/katsuobushi	gingibre/moyashi/yukari/ furikake)nabo/cenoura/ cebolinha/acetga	chá oniguri c/okaka (arroz + gergelim + shouyu + vinagre katsuobushi) leite okashi		Energia 559 kcal carboidrato 92.1 g proteína 23.4 g gordura 12.9 g sal 2.1 g	
29 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 frango assado legumes cozidos tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ inhame/konnyaku/óleo/ açúcar/gergelim/far.p hotcake	leite/frango/toufu frito/ leite solúvel/toufu	bardana/cenoura/shiitake vagem/nabo/pepino/ tangerina	leite em pó donatsu c/toufu (far.de hotcake + toufu + óleo salada) leite okashi		Energia 591 kcal carboidrato 90.0 g proteína 23.6 g gordura 17.4 g sal 1.3 g	
30 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 sopa c/bolinho de carne salada de soja queijo	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais far.de rosca/gergelim/ maionese/açúcar	leite/carne moída de frango/soja/queijo/leite solúvel/peixinho seco	cebola/acetga/tinguensai/ cenoura/shimeji/cebolinh a/pepino/milho/repolho	leite em pó okashi peixinho seco leite okashi		Energia 568 kcal carboidrato 79.6 g proteína 26.9 g gordura 17.8 g sal 1.6 g	
31 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de cabotia e legumes salada colorida tangerina	okashi/arroz c/grãos integrais/grãos integrais/ far.trigo/azeite de oliva açúcar	leite/frango/leite solúvel molho bechamel	cabotia/cenoura/shimeji cebola/enoki/acetga/ moyashi/komatsuna/ tangerina	leite em pó okashi leite okashi		Energia 542 kcal carboidrato 93.7 g proteína 22.5 g gordura 10.3 g sal 1.0 g	

《Nanakusa Gayu》

Pela manhã no dia 7 de janeiro, é costume comer o 「Nana Kusa Gayu」(arroz molinho com 7 verduras) são sete verduras da primavera, pois acredita-se que afasta doenças e prolonga a vida. Nas folhas das verduras têm vitamina A, B, C, além da abundância em cálcio e minerais. É uma refeição para deixar o estômago descansar das comilanças de festa do ano novo.

As verduras usadas geralmente são hotokenozo, suzushiro, seri, gokyoku, hacobera, suzuna e nazuna.

Antigamente os vegetais "Nazuna" e "Gokyoku" eram encontradas na beira da estrada, mas hoje em dia raramente são vistos, agora tem as verduras no supermercado.

Também pode ser usado acetga, espinafre, cenoura e outros legumes. O importante é usar hortaliças para aquecer o coração e o corpo.

