

Cardápio de Fevereiro

越前市公立認定こども園・保育園

a s e	Menu	Ingredientes			Lanche	Tarde Manhã	Valor Nutricional	
		Alimentos que produz energia	Fortalece os ossos, músculos e sangue	Recupera o organismo				
★ 1 土	Arroz misto missoshiru(caldo de misso)	okashi/arroz	misso/wakame/toufu	cenoura/cebola/cebolinha shimeji/suco	suco okashi		Energia	277 kcal
					chá okashi		carboidrato	36.4 g
							proteína	11.1 g
							gordura	11.1 g
							sal	0.9 g
3 月	《Arroz c/grãos integrais》 hamburger Oni san brócolis cozido sopa c/acetga queijo	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ farinha panko(de rosca) óleo/salgadinho de milho/espaguete/óleo de gergelim	leite/carne suína moida/ bacon/queijo/leite solúvel	cebola/ervilha/brócolis/ acetga/cenoura	leite em pó okashi		Energia	662 kcal
							carboidrato	83.4 g
							proteína	29.2 g
							gordura	25.8 g
							sal	1.8 g
4 火	《Arroz c/grãos integrais》 frango grelhado verdura c/gergelim sopa c/wakame	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/gergelim/açúcar	frango/wakame	komatsuna/repolho/ cenoura/enoki/mizuna/ milho/furikake yukari	chá oniguri c/furikake (arroz • yukari • gergelim)		Energia	498 kcal
					chá okashi		carboidrato	88.6 g
							proteína	15.8 g
							gordura	10.0 g
							sal	1.7 g
5 水	《Arroz c/grãos integrais》 batata cozida cenoura c/espinafre abacaxi(lata)	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/óleo/açúcar	iogurte/salsicha/queijo/ katsuobushi/leite solúvel/peixinho seco	cebola/cenoura/moyashi/ espinafre/abacaxi(lata)	leite em pó okashi peixinho seco		Energia	527 kcal
					chá iogurte		carboidrato	90.4 g
							proteína	19.2 g
							gordura	12.3 g
							sal	1.3 g
6 木	《Arroz c/grãos integrais》 peixe de carne branca frito salada colorida tangerina	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ farinha de trigo/óleo/ azeite de oliva/açúcar	leite/merluza/presunto/ leite solúvel	cenora/salsinha/repolho/ pepino/milho/tangerina	leite em pó okashi		Energia	539 kcal
					leite okashi		carboidrato	82.5 g
							proteína	25.4 g
							gordura	13.1 g
							sal	1.8 g
★ 7 金	Arroz c/toufu frito cozido de inhame sopa c/soja	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ açúcar/inhame	leite/toufu frito/hijiki/ frango/soja/misso/agar/ azuki	shiitake/cenoura/shimeji edamame/cebola/ komatsuna	chá mizuyoukan (agar • açúcar • azuki)		Energia	505 kcal
					leite okashi		carboidrato	76.9 g
							proteína	26.7 g
							gordura	11.7 g
							sal	1.5 g
★ 8 土	pão leite	okashi/pãozinho	leite	suco			Energia	277 kcal
					chá okashi		carboidrato	36.4 g
							proteína	11.1 g
							gordura	11.1 g
							sal	0.9 g
10 月	《Arroz c/grãos integrais》 peixe cozido verdura cozida tangerina	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/aç úcar/gergelim/óleo	leite/peixe/toufu frito/leite solúvel	gingibre/cebolinha/ komatsuna/cenoura/ pepino/shimeji/tangerina	leite em pó okashi		Energia	505 kcal
					leite okashi		carboidrato	81.3 g
							proteína	26.1 g
							gordura	10.0 g
							sal	1.6 g
12 水	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de toufu salada forte kinako	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/açúcar/gergelim/ maionese/mix p/nikuman	leite/Takano toufu/frango/ ovo/hijiki/tsuna/kinako/ leite solúvel	cenoura/cebola/nira/ espinafre/repolho/milho	leite em pó nikuman		Energia	619 kcal
					leite		carboidrato	84.6 g
							proteína	32.1 g
							gordura	19.7 g
							sal	1.6 g
13 木	《Arroz c/grãos integrais》 frango cozido c/legumes salada c/harusame kami kami combu	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/batata/harusame/ gergelim/óleo de gergelim/açúcar	iogurte/frango/salsicha/ combu/leite solúvel	cenoura/cebola/repolho/ brócolis/milho/pepino	leite em pó okashi		Energia	566 kcal
					chá iogurte		carboidrato	91.7 g
							proteína	21.2 g
							gordura	15.3 g
							sal	1.6 g
14 金	《Arroz c/grãos integrais》 legumes c/carne ao curry verduras c/tempero gelatina coração de morango	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/óleo/curry/azeite de oliva/gelatina de morango	leite/carne suína moida	shimeji/cebola/cenoura/ repolho/pepino	chá okashi		Energia	489 kcal
					leite okashi		carboidrato	80.1 g
							proteína	13.2 g
							gordura	15.3 g
							sal	1.1 g

※Atenção

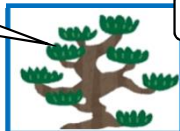
- ①Neste cardápio está descrito a nutrição diária (do lado direito) para as crianças de 3 anos acima. Poderá haver mudanças no menu.
- ②Nessa marca <<Arroz>> é o menu para os menores de 3 anos. Nessa estrela ★ é dia de refeição completa, não precisará trazer o arroz, só o hashi e a caneca.
- ③Os ingredientes 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.

a / s c	Menu	Ingredientes			Lanche	Tarde Manhã	Valor Nutricional
		Alimentos que produz energia	Fortalece os ossos, músculos e sangue	Recupera o organismo			
★ 15 / 土	arroz misto missoshiru	okashi/arroz	misso/wakame/toufu	cenoura/cebola/cebolinha shimeji/suco	suco okashi		Energia 277 kcal carboidrato 36.4 g proteína 11.1 g gordura 11.1 g sal 0.9 g
17 / 月	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de legumes de inverno salada de brócolis c/tsuna furikake	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/inhame/açúcar/ amido/gergelim/maionese	leite/carne moída de frango/tsuna/leite solúvel/combu	nabo/cenoura/renkon/ gingibre/brócolis	leite em pó okashi combu		Energia 529 kcal carboidrato 86.8 g proteína 23.0 g gordura 12.6 g sal 1.5 g
18 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 kimpira de carne c/bardana sopa c/tinguensai laranja	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/konnyaku/gergelim/ açúcar	carne bovina/wakame/ hijiki	bardana/cenoura/cebola/ cebolinha/tinguensai milho/laranja	chá oniguiru c/hijiki (arroz, hijiki, shouyu, açúcar, gergelim) chá okashi		Energia 408 kcal carboidrato 69.6 g proteína 12.4 g gordura 10.3 g sal 1.5 g
★ 19 / 水	Aroz c/ flocos de peixe frango frito c/limão sopa c/wakame pêssego 	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ açúcar/gergelim/amido óleo/crepe harajuku	leite/peixe em flocos/ frango/toufu/wakame/ leite solúvel	cenoura/limão/salsinha/ cebola/cebolinha/moyashi pêssego	leite em pó crepe harajuku (caldo maple sabor creme) leite okashi		Energia 585 kcal carboidrato 96.2 g proteína 28.3 g gordura 10.0 g sal 1.5 g
20 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 oden ao misso acelga c/nori sunomono tangerina	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/inhame/azeite de oliva	leite/hanpen/frango/toufu frito/misso/nori/leite solúvel	nabo/cenoura/acelga/ tangerina	leite em pó okashi leite okashi		Energia 557 kcal carboidrato 95.7 g proteína 26.9 g gordura 9.3 g sal 1.7 g
21 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 frango c/macarrão ao molho legumes refogados tomate	arroz • arroz integral/grã os integrais/ macarrão/batata/óleo/ /mix p/hotcake	iogurte/frango/molho bechamel/leite solúvel/ presunto	cebola/cenoura/eringui/ ervilha/repolho/pepino/ tomate/abacaxi(lata)	leite em pó hotcake de abacaxi (abacaxi(lata) • mix de hotcake iogurte, azeite de oliva) chá iogurte		Energia 569 kcal carboidrato 95.0 g proteína 26.0 g gordura 11.8 g sal 1.7 g
★ 22 / 土	arroz misto missoshiru	okashi/arroz	misso/wakame/toufu	cenoura/cebola/cebolinha shimeji/suco	suco okashi		Energia 277 kcal carboidrato 36.4 g proteína 11.1 g gordura 11.1 g sal 0.9 g
25 / 火	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de carne de porco c/verdura salada c/bifun tangerina	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ óleo/amido/bifun/azeite de oliva	carne suína/frango/ wakame	acelga/tinguensai/cenoura/ shiitake/moyashi/alho/ pepino/milho/tangerina/ cebolinha	chá udon (udon, frango, cebolinha, wakame) caldo, shouyu, mirin, sal) chá okashi		Energia 476 kcal carboidrato 94.5 g proteína 15.2 g gordura 4.8 g sal 1.5 g
26 / 水	《Arroz c/grãos integrais》 croque feito na creche sopa c/legumes pêssego	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ batata/farinha de trigo/ farinha panko(de rosca) /óleo	leite/carne moída mista(vaca,porco)/toufu/ leite solúvel/peixinho seco	cebola/cenoura/enoki/ cebolinha/pêssego(lata)	leite em pó okashi peixinho seco leite okashi		Energia 641 kcal carboidrato 100.3 g proteína 26.1 g gordura 18.0 g sal 1.6 g
27 / 木	《Arroz c/grãos integrais》 peixe ao molho de misso salada c/wakame maçã	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ farinha de trigo/óleo/ gergelim/açúcar/amido/ azeite de oliva/corn flakes/ marshmallow/manteiga	leite/merluza/misso/ presunto/wakame/ leite solúvel	repolho/pepino/cenoura/ milho/maçã	leite em pó quadrado de flakes de milho (corn flakes de milho • marshmallow manteiga) leite okashi		Energia 539 kcal carboidrato 86.1 g proteína 22.2 g gordura 13.1 g sal 1.5 g
28 / 金	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de toufu c/legumes missoshiru kinako	okashi/arroz • arroz integral/grãos integrais/ amido/óleo/óleo de gergelim/açúcar	iogurte/toufu/carne suína ovo/misso/kinako/leite solúvel	tinguensai/cenoura/ moyashi/cebola/espinafre shimeji	leite em pó okashi chá iogurte		Energia 523 kcal carboidrato 78.2 g proteína 26.1 g gordura 12.5 g sal 1.9 g

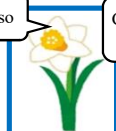
27/2 Dia do Furusato
Dia da terra Natal

Símbolos do
nosso Estado
Fukui

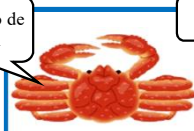
Pinheiro



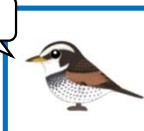
Narciso



Caranguejo de
Echizen



Tsugumi



Nossa terra natal 「Fukui-Ken」 é um estado abençoado, formado pela orla marítima de Wakasa e pelas belas montanhas litorâneas com água limpa e cristalina.
O Estado foi registrado no ano de 1881 (na era Meiji do ano 14) no dia 7 de fevereiro.
Nesse dia é comemorado o dia da terra natal (furusato no hi).
Nessa data vamos comemorar e agradecer pelo belo estado com paisagens lindas.