



日 曜	menu da merenda	ingredientes			lanche	tarde manhã	valor nutricional	
		fornecedor de energia	construtores de sangue, músculos e ossos	ajudam a equilibrar o organismo				
5	《arroz com cevada》 frango cozido com legumes salada agri-doce creme bavaioise de Ano Novo	okashi/arroz polido / inhame/konyaku em fios/óleo vegetal/a cúcar/gergelim/ Bavaioise de Ano Novo	leite de vaca (lanche AM) / frango/tofu frito/ leite em pó desnatado/peixe seco	gobou(bardana)/ cenoura/shiitake/ vagem/nabo/pepino	leite em pó okashi peixe seco		caloria 554 kcal carboidrato 89.3 g proteína 24.3 g gordura 12.8 g sal 1.4 g	
6	《arroz com cevada》 frango ao molho de ketchup salada rica em ferro fruta iyokan	okashi/arroz branco / arroz polido/ amido de batata/ó leo vegetal/ gergelim/azeite de oliva	frango/atum em conserva/algas hijiki	komatsuna/repolho/ cenoura/milho/ laranja iyokan	chá okashi		caloria 566 kcal carboidrato 80.0 g proteína 21.8 g gordura 18.6 g sal 1.0 g	
7	《arroz com cevada》 batatas cozidas salada de 3 cores com gergelim queijo	arroz branco/arroz polido/batata/óleo vegetal/acúcar/ gergelim	iogurte/carne de porco/queijo/leite em pó desnatado	cenoura/vagem/ cebola/komatsuna/kom atsuna/moyashi/ salsa/nabo/nabo pequeno/salasinha/ shiitake seco/ folhas de nabo	chá okashi mingau de ervas (arroz + salsa + cenoura + nabo + nabo peq. + cebolinha + shiitake seco + folhas de nabo + kombu + sal)		caloria 520 kcal carboidrato 90.6 g proteína 24.9 g gordura 9.2 g sal 1.6 g	
8	《arroz com cevada》 oden salada de biffun mexerica	okashi/arroz branco / arroz polido/inhame/acú car/biffun/óleo vegetal/mistura par hot cake/batata doce	leite de vaca (lanche AM) / takenoko/ tufu frito macio/frango / salsicha/leite em pó desnatado/leite de vaca (lanche PM)	nabo/cenoura/ komatsuna/repolho/ mexerica	leite em pó hot cake de batata doce (mistura para hot cake + leite de vaca + óleo vegetal + batata doce)		caloria 608 kcal carboidrato 102.8 g proteína 22.9 g gordura 13.4 g sal 1.9 g	
9	《arroz com cevada》 ensopado à moda Happōsai salada de macarrão farinha de soja torrada(kinako)	okashi/arroz branco / arroz polido/óleo vegetal/amido de batata/macarrão/ maionese/acúcar	leite de vaca (lanche AM) / carne de porco/bolinho de peixe frito/presunto cozido/kinako/leite em p ó/iogurte Joie/leite de vaca (lanche PM)	acelga/cenoura/ cebola/shiitake fresco/moyashi/ alho/pepino/milho	iogurte joie (2 à 5 anos) leite de vaca (0 e 1 ano) okashi		caloria 628 kcal carboidrato 92.8 g proteína 22.4 g gordura 19.5 g sal 1.8 g	
★ 10	arroz com wakame sopa oriental	okashi/arroz branco / gergelim/óleo de gergelim	arroz cozido com wakame/frango/ tufu	cenoura/enoki/ cebolinha verde/ cebola/suco	suco okashi		caloria 531 kcal carboidrato 98.3 g proteína 15.5 g gordura 9.8 g sal 1.5 g	
13	《arroz com cevada》 porco refogado com legumes / repolho com vinagre e nori Furikake	okashi/arroz branco / arroz polido/acú car/amido de batata / óleo de gergelim	carne de porco/ yakimori/aonori/ camarão sakura	repolho/cebola/ shiitake/broto de bambu/moyashi/ cenoura/gengibre/ acelga/komatsuna	chá okashi oniguirico rico em cálcio (arroz + aonori + camarão sakura + sal)		caloria 453 kcal carboidrato 90.3 g proteína 14.6 g gordura 4.4 g sal 0.7 g	
14	《arroz com cevada》 ensopado de curry salada de nabo	okashi/arroz branco / arroz /batata/ tempero de curry/ azeite de oliva/ gergelim/acúcar	leite de vaca (lanche AM) / carne de porco/leite em p ó desnatado	cenoura/cebola/ cogumelo shimeji/ ervilha/maça/nabo / pepino/milho	leite em pó okashi		caloria 539 kcal carboidrato 94.9 g proteína 21.6 g gordura 11.1 g sal 1.7 g	
15	《arroz com cevada》 sopa de almôndegas salada de soja / mexerica	arroz branco/arroz polido/farinha de rosca/gergelim/ maionese/acúcar/ gelatina em cubos(morango, uva mascato, laranja)	iogurte/frango moldo/soja/leite em pó desnatado/ leite de vaca (lanche PM) / creme de leite/gelatina agar	cebola/acelga/ acelga chinesa/ cenoura/cogumelo shimeji/cebolinha/ pepino/milho/ repolho/mexerica	chá gelatina (leite de vaca + creme de leite + agar + gelatina em cubos (morango uva mascato, laranja))		caloria 542 kcal carboidrato 82.3 g proteína 22.7 g gordura 16.3 g sal 1.0 g	
16	《arroz com cevada》 peixe branco grelhado ao molho sopa de leite de soja batata temperada	okashi/arroz branco / arroz polido/ amido de batata/ó leo vegetal/acúcar / konyaku em fios/ batata	leite de vaca (lanche AM) / merluza/frango/ tufu/leite de soja / misso/aonori/ leite em pó desnatado/kombu	acelga/cenoura/ cogumelo shimeji	leite em pó okashi kombu		caloria 621 kcal carboidrato 86.9 g proteína 28.9 g gordura 19.9 g sal 2.0 g	
★ 17	Espaguete com hijiki leite de vaca	arroz/espaguete/ azeite de oliva	frango/hijiki desidratado/leite de vaca (almoço)	cogumelo shimeji/ cebola/shiso/suco	suco okashi		caloria 587 kcal carboidrato 92.1 g proteína 22.3 g gordura 17.6 g sal 0.9 g	

※ Atenção

- ① O valor nutricional apresentado corresponde à média da alimentação para crianças de 3 anos ou mais. O cardápio pode ser alterado conforme as necessidades da escola.
- ② O que estiver entre 《Arroz》 refere-se ao alimento básico (arroz/pão etc.) para crianças menores de 3 anos. Os dias marcados com ★ são dias de refeição completa, portanto as crianças acima de 3 anos não precisam trazer arroz.
- ③ Os nomes dos ingredientes não incluem os temperos utilizados.
- ④ Após o lanche da tarde, realizamos gargarejo para prevenção de cáries. Para crianças que ainda não conseguem gargarejar, oferecemos chá como alternativa.
- ⑤ Por questões de segurança e higiene, às vezes utilizamos frutas em calda (enlatadas).
- ⑥ O horário de oferecimento do leite em pó desnatado (skim milk) varia de acordo com a sala e a idade da criança.
- ⑦ Quanto ao leite e aos ovos, anotamos o uso conforme o momento da preparação, levando em consideração as alergias alimentares.





日 曜	menu da merenda	ingredientes			lanche	tarde manhã	valor nutritivo	
		fornecedor de energia	construtores de sangue, músculos e ossos	ajudam a equilibrar o organismo				
19	《arroz com cevada》 hamburgue de toufu com molho ankake brócolis cozido com sal sopa de misso	arroz branco/arroz polido/farinha de rosca/amido de batata/açúcar/niku- man	iogurte/toufu/ frango moído/hijiki seco/wakame/missô /leite em pó desnatado	cebola/brócolis/ shimeji/cebolinha/ repolho/cenoura	leite em pó nikuman		caloria 527 kcal carboidrato 84.9 g proteína 29.6 g gordura 11.1 g sal 2.4 g	
20	《arroz com cevada》 frango a passarinho komatsuna e repolho com molho de gergelim abacaxi enlatado	okashi/arroz branco /arroz polido/amido de milho/óleo vegetal/gergelim/aç úcar	frango/algas hijiki seco	cebola/bulbo de alho/salsinha italiana/suco de limão/repolho/ komatsuna/cenoura/ abacaxi enlatado	chá okashi		caloria 346 kcal carboidrato 36.5 g proteína 14.5 g gordura 16.8 g sal 0.7 g	
21	★ pilaf de curry frango teriyaki sopa de toufu bolo de morango em barra Happy Lunch	okashi/arroz branco /óleo vegetal/tempero de curry/bolo de morango em barra	leite de vaca (lanche AM) /bacon /frango/toufu/ wakame/leite em pó desnatado	milho/cebola/ cenoura/salsinha italiana	chá okashi		caloria 673 kcal carboidrato 104.3 g proteína 25.0 g gordura 18.4 g sal 1.9 g	
22	《arroz com cevada》 ensopado de tora koya com manga e ovo pepino e cogumelos no molho agri-doce mexerica	okashi/arroz branco /arroz polido/óleo vegetal/açúcar/ gergelim/mistura para hot cake	leite de vaca (lanche AM) /takenoko/ toufu frito macio/ frango/salsicha/leite em pó desnatado/leite de vaca (lanche PM)	cenoura/cebola/ nira/shimeji/pepino /moyashi/mexerica /suco de tomate/ milho	leite em pó	pão assado á vapor ao estilo pizza (mistura para hot cake + suco de tomate + óleo vegetal + milho + queijo +salsicha)	caloria 588 kcal carboidrato 80.0 g proteína 32.4 g gordura 17.4 g sal 1.6 g	
23	《arroz com cevada》 peixe cavala cozido ao misso moyashi temperado com yukari sopa de legumes estilo kenchin	okashi/arroz branco /arroz polido/açú car/inhame/óleo vegetal	leite de vaca (lanche AM) /carne de porco/bolinho de peixe frito/presunto cozido/kinako/leite em pó/iogurte Joie/leite de vaca (lanche PM)	gingibre/cebolinha /moyashi/yukari/ cenoura/acelga/ nabo	leite em pó okashi		caloria 550 kcal carboidrato 78.4 g proteína 30.0 g gordura 15.0 g sal 2.7 g	
24	★ arroz com wakame sopa japonesa	okashi/arroz branco /gergelim/óleo de gergelim	arroz cozido com wakame/frango/ toufu	cebola/cenoura/ cogumelo enoki/ cebolinha verde/ suco	suco okashi		caloria 531 kcal carboidrato 98.3 g proteína 15.5 g gordura 9.8 g sal 1.5 g	
26	《arroz com cevada》 Refogado de carne e raiz de lótus sopa de misso de nabo e toufu frito furikake preparada na escola	arroz branco/arroz polido/conyaku em fios/óleo vegetal/a çúcar/inhame/ gergelim/okashi	iogurte/leite de vaca/toufu frito/ misso/aonori/peixe seco/arroz cozido com wakame/leite em pó desnatado	raiz de lótus/ cenoura/cebola/ acelga/nabo/ cebolinha	leite em pó okashi		caloria 514 kcal carboidrato 79.9 g proteína 23.7 g gordura 12.5 g sal 1.9 g	
27	《arroz com cevada》 nabo cozido com carne de porco nabo seco temperado com flocos de peixe seco maçã	okashi/arroz branco /arroz polido/açú car/amido de batata /óleo de gergelim/ gergelim	carne de porco/ katsubushi/arroz cozido com wakame	nabo/cenoura/vagem /espinafre/ komatsuna/nabo seco /maçã	chá onigui de wakame (arroz + gergelim + wakame)		caloria 539 kcal carboidrato 100.2 g proteína 20.2 g gordura 8.6 g sal 1.6 g	
28	《arroz com cevada》 piccata de peixe branco sopa de acelga mexerica	okashi/arroz branco /arroz polido/ farinha de trigo/ó leo vegetal/manteiga /óleo de gergelim/ mistura de hot cake	leite de vaca (lanche AM) /peixe merluza/ovo (almoç o) /queijo parmesão /bacon/leite em pó desnatado/toufu macio	salsinha italiana/ acelga/cebola/ cenoura/komatsuna/ mexerica	leite em pó donuts de toufu (mistura para hot cake + toufu + óleo vegetal)		caloria 583 kcal carboidrato 84.3 g proteína 26.7 g gordura 16.6 g sal 2.0 g	
29	《arroz com cevada》 Tempura de legumes com batata-doce sopa mix queijo	okashi/arroz branco /arroz polido/ batata doce/farinha de trigo/óleo vegetal	leite de vaca (lanche AM) / chikuwa/toufu/ queijo/leite em pó desnatado/peixe seco	cebola/cenoura/ milho/vagem/ cogumelo shimeji/ komatsuna	leite em pó okashi peixe seco		caloria 579 kcal carboidrato 92.5 g proteína 22.7 g gordura 14.6 g sal 1.8 g	
30	《arroz com cevada》 white stew (ensopado) salada colorida pessego enlatado	okashi/arroz branco /arroz polido/ batata/azeite de oliva/açúcar	leite de vaca (lanche AM) / frango/molho bechamel/leite em pó desnatado	ace corn/cenoura/ cogumelo shimeji/ cebola/acelga/ moyashi/komatsuna/ pessego enlatado	leite em pó okashi		carboidrato 552 kcal caloria 93.1 g proteína 21.9 g gordura 12.0 g sal 1.3 g	
31	★ espaguete de hijiki leite de vaca	okashi/espaguete/ azeite de oliva/óleo vegetal	frango/hijiki seco /leite de vaca (almoço)	cogumelo shimeji/ cebola/shisso/suco	suco okashi		caloria 587 kcal carboidrato 92.1 g proteína 22.3 g gordura 17.6 g sal 0.9 g	

《七草がゆ Nanakusa-gayu (mingau de ervas)》

No dia 7 de janeiro, há o costume de comer 「nanakusa-gayu」 (um mingau com sete tipos de verduras). Diz-se que esse hábito afasta as energias negativas e previne diversas doenças. As folhas das “sete ervas” são ricas em vitaminas A, B e C, além de minerais como cálcio, sendo uma refeição leve e gentil para o estômago cansado após os banquetes de Ano Novo. Antigamente, era comum encontrar “nazuna” e “gogyō” nas beiras das estradas, mas hoje em dia quase não se vê mais, porém atualmente é possível encontrá-las em supermercados. Não é necessário utilizar exatamente as sete ervas, pode-se substituir por verduras como acelga, espinafre ou cenoura. Com um mingau caseiro cheio de legumes, o corpo e a mente certamente ficarão aquecidos.

