

Cardápio de Fevereiro

Creche Pública e Sistema Kodomo En de Echizen

D / S	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde manhã	Nutrição	
		Produção de energia e calor do corpo	Fortalece, ossos músculos e sangue	Recupera o organismo				
2 月	《Arroz c/grãos integrais》 frango grelhado komatsuna refogada sopa c/wakame	okashi/arroz branco · arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/óleo/ gergelim/açúcar/óleo de gergelim	leite(merenda da manhã) frango/wakame/leite em pó	komatsuna/repolho/ cenoura/enoki/mizuna/ milho/cebolinha	leite em pó okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	508 kcal 76.7 g 21.4 g 14.0 g 1.9 g
3 火	《Arroz c/grãos integrais》 hamburger Oni san brócolis cozido sopa c/tinguensai tangerina	okashi/arroz branco · arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/farinha panko/óleo/espaguete/ gergelim/salgadinho de milho	carne moída mista (porco,vaca)/wakame	cebola/ervilha/brócolis/ tinguensai/milho/moyashi cebolinha/yukari tangerina	chá onigui de yukari (arroz · yukari · gergelim)		Energia carboidrato proteína gordura sal	493 kcal 98.0 g 12.6 g 7.1 g 1.4 g
4 水	《Arroz c/grãos integrais》 batata cozida à moda germain espinafre c/okaka abacaxi(lata)	okashi/arroz branco · arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/batata/ óleo/açúcar	iogurte/salsicha/queijo/ katsubushi/leite em pó /peixinho seco	cebola/cenoura/moyashi/ espinafre/komatsuna/ abacaxi(lata)	leite em pó okashi peixinho seco		Energia carboidrato proteína gordura sal	536 kcal 90.3 g 19.2 g 13.3 g 1.3 g
5 木	《Arroz c/grãos integrais》 peixe cozido salada colorida iyokan	okashi/arroz branco · arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/açúcar/ azeite de oliva	leite(merenda da manhã) /peixe akodai /presunto/leite em pó	gingibre/cebolinha/ repolho/pepino/milho/ cenoura/iyokan	leite em pó okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	500 kcal 86.1 g 28.0 g 6.0 g 1.1 g
6 金	★ tigela de arroz c/costeleta de porco inhame cozido soja cozida esmagada Menu da Terra Natal	okashi/arroz branco · arroz c/grãos integrais/inhame grãos integrais/far. panko/ óleo/molho inglês/ açúcar	leite(merenda da manhã) /carne suína/soja/ misso/leite em pó/ água/feijão azuki	cenoura/cebola/shimeji/ komatsuna	chá mizu youkan (agar · açúcar · azuki)		Energia carboidrato proteína gordura sal	664 kcal 96.6 g 32.1 g 17.3 g 2.2 g
7 土	★ arroz c/wakame sopa oriental	okashi/arroz branco · arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/gergelim/ óleo de gergelim	wakame/frango/toufu	cenoura/enoki/cebolinha/c ebola/suco	suco okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	531 kcal 98.3 g 15.5 g 9.8 g 1.5 g
9 月	《Arroz c/grãos integrais》 peixe frito cozido de komatsuna c/toufu frito tangerina	okashi/arroz branco · arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/farinha de trigo/óleo/gergelim branco/açúcar/pão de forma/maionese	leite(merenda da manhã) /merluza/toufu frito/leite em pó/queijo parmesão	cenoura/salsinha/komatsu na/pepino/shimeji/ tangerina	leite em pó torrada c/queijo ralado (pão de forma · queijo parmesão · maionese)		Energia carboidrato proteína gordura sal	599 kcal 82.5 g 28.0 g 19.3 g 1.8 g
10 火	《Arroz c/grãos integrais》 ensopado de frango c/legumes salada colorida kami kami combu	okashi/arroz branco · arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/óleo/ batata/harusame/gergelim óleo de gergelim/açúcar	frango/bacon/combu	cenoura/cebola/repolho/ brócolis/milho/pepino	suco (2~5anos) chá (0~1ano) okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	531 kcal 98.1 g 15.6 g 11.4 g 1.3 g
12 木	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de toufu e legumes salada forte furikake	okashi/arroz branco · arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/óleo/ açúcar/gergelim/ maionese/far. p/hotcake	iogurte/toufu/frango/ ovo(almoço)/hijiki seco/ tsuna/leite em pó/ leite(merenda da tarde)	cenoura/cebola/nira/ espinafre/repolho/milho cabotia	leite em pó pão de cabotia no vapor (cabotia · far.p/hotcake · leite · óleo)		Energia carboidrato proteína gordura sal	593 kcal 81.5 g 30.4 g 18.6 g 1.6 g
13 金	《Arroz c/grãos integrais》 carne moída ao curry ※sala de 2 e 3 anos curry embalados para emergência (incluso arroz) verduras refogadas gelatina coração de morango	okashi/arroz branco · arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/batata/ curry/óleo/azeite/gelatina de morango	leite(merenda da manhã) /carne suína/leite em pó	shimeji/cebola/cenoura/ repolho/pepino	leite em pó okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	559 kcal 90.3 g 20.0 g 15.4 g 1.4 g
14 土	★ espaguete c/hijiki leite	okashi/espaguete/azeite/ óleo	frango/hijiki seco/ leite(almoço)	shimeji/shiso/cebola/ suco	suco okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	587 kcal 92.1 g 22.3 g 17.6 g 0.9 g

※ Atenção

- ① Neste cardápio está descrito a nutrição diária (do lado direito) para as crianças de 3 anos acima. Poderá haver mudanças no menu.
- ② Nessa 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.
- ③ Os ingredientes estão descritos nesse cardápio.
- ④ Após a merenda, as crianças farão gargarejo por prevenção à cárie, os menores que ainda não conseguem fazer, tomarão o chá.
- ⑤ Considerando o fator segurança e higiene, também usaremos frutas enlatadas.
- ⑥ O fornecimento do leite em pó na merenda, varia de creche p/creche e da idade das crianças.
- ⑦ Quanto ao uso do leite e ovos, em consideração às alergias, informamos em qual refeição será oferecido.





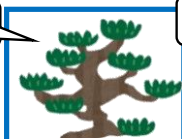
D / S	Menu	Ingredientes			Merenda	Tarde manhã	Nutrição	
		Produção de energia e calor do corpo	Fortalece, ossos músculos e sangue	Recupera o organismo				
16 月	《Arroz c/grãos integrais》 legumes de inverno refogados salada de brócolis c/tsuna kinako	okashi/arroz branco • arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/óleo /inhame/açúcar/amido/ gergelim/maionese	leite(merenda da manhã) /frango/tsuna/kinako/ leite em pó/combu	nabo/cenoura/renkon/ gingibre/brócolis/ repolho	leite em pó okashi combu leite okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	555 kcal 89.9 g 24.5 g 13.6 g 1.4 g
17 火	★ Arroz c/salmão frango frito c/limão sopa c/wakame pêssego 	okashi/arroz branco • arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/açúcar/ gergelim/amido/óleo/fu/ udon	flocos de salmão/frango/ wakame/katsuobushi	cenoura/limão/salsinha cebola/cebolinha/moyash i/pêssego(lata)repolho	chá udon frito (udon • cenoura • repolho moyashi • shouyu • katsuobushi) chá okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	585 kcal 96.1 g 28.3 g 10.0 g 1.5 g
18 水	《Arroz c/grãos integrais》 cozido de carne c/bardana sopa c/acetga laranja	okashi/arroz branco • arroz c/grãos integrais/ grão integrais/óleo/ konnyaku/gergelim/óleo de gergelim/açúcar/ harajuku lanche	leite(merenda da manhã) /carne bovina/ bacon/leite em pó	renkon/bardana/cenoura/ cebola/cebolinha/acetga/ laranja	leite em pó lanche harajuku leite okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	441 kcal 70.7 g 13.0 g 13.4 g 1.2 g
19 木	《Arroz c/grãos integrais》 oden de misso sunomono c/acetga e algas tangerina	okashi/arroz branco • arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/óleo/ inhame/óleo de gergelim/ açúcar/far.p/hotcake/ azeite de oliva	leite(merenda da manhã) /salsicha/misso /toufu frito/nori /leite em pó/iogurte	nabo/cenoura/acetga/ komatsuna/moyashi/ tangerina	leite em pó hotcake c/iogurte (mix p/hotcake • iogurte • azeite) leite okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	621 kcal 94.0 g 25.3 g 18.0 g 2.2 g
20 金	《Arroz c/grãos integrais》 macarrão c/frango ao creme legumes cozidos tomate	okashi/arroz branco • arroz c/grãos integrais/ grão integrais/macarrão/ batata/óleo/azeite	iogurte/frango/molho bechamel/queijo parmesã o/leite em pó/presunto	cebola/cenoura/eringui/ ervilha/repolho/pepino/ tomate	leite em pó okashi iogurte		Energia carboidrato proteína gordura sal	570 kcal 95.0 g 26.0 g 11.7 g 1.7 g
21 土	★ Arroz c/wakame sopa oriental	okashi/arroz branco • arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/gergelim/ óleo de gergelim	wakame/frango/toufu	cenoura/enoki/cebolinha/ cebola/suco	suco okashi chá okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	531 kcal 98.3 g 15.5 g 9.8 g 1.5 g
24 火	《Arroz c/grãos integrais》 carne de porco cozida c/verdura salada c/bifun maça	okashi/arroz branco • arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/óleo/ amido/bifun/gergelim	carne suína/wakame	acetga/tinguensai/cenoura /cebola/shiitake/moyashi/ alho/pepino/milho/maça	chá onigui de wakame (arroz • gergelim • wakame) chá okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	533 kcal 109 g 15.3 g 5.4 g 1.8 g
25 水	《Arroz c/grãos integrais》 croque feito na creche sopa c/muitos legumes queijo	okashi/arroz branco • arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/batata/ farinha de trigo/ far.panko/óleo	leite(merenda da manhã) /carne moída mista(porco,vaca) toufu/queijo/ leite em pó/ peixinho seco	cebola/cenoura/enoki/ cebolinha	leite em pó okashi peixinho seco leite okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	652 kcal 94.7 g 28.6 g 20.8 g 1.8 g
26 木	《Arroz c/grãos integrais》 peixe ao molho de misso e gergelim salada mista c/wakame tangerina	okashi/arroz branco • arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/far.trigo/ óleo/gergelim/açúcar/ amido/azeite/corn flakes/marshmallow/ manteiga	leite(merenda da manhã) /merluza/misso/ presunto/wakame/ leite em pó	repolho/pepino/cenoura/ milho/tangerina	leite em pó quadrados de flocos (corn flakes, marshmallow • manteiga) leite okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	563 kcal 91.0 g 22.8 g 13.0 g 1.5 g
27 金	《Arroz c/grãos integrais》 refogado de carne, toufu e legumes missoshiru furikake feito na creche	okashi/arroz branco • arroz c/grãos integrais/ grãos integrais/amido/ óleo/óleo de gergelim/ gergelim	iogurte/toufu/carne suína/ovo(almoço)/ misso/aonori/ peixinho seco	tinguensai/cenoura/ moyashi/cebola/espinafre shimeji/acetga	leite em pó okashi iogurte		Energia carboidrato proteína gordura sal	503 kcal 75.2 g 25.4 g 12.0 g 1.9 g
28 土	★ espaguete c/hijiki leite	okashi/espaguete/azeite/ óleo	frango/hijiki seco/ leite(almoço)	shimeji/shisso/cebola/ suco	suco okashi chá okashi		Energia carboidrato proteína gordura sal	587 kcal 92.1 g 22.3 g 17.6 g 0.9 g

Dia 7/2 Dia da Terra Natal
Furusato no Hi

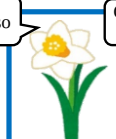
Nossa terra natal 「Fukui-Ken」 é um estado abençoado, formado pela orla marítima de Wakasa e pelas belas montanhas litorâneas com água límpida e cristalina.
O Estado foi registrado no ano de 1881 (na era Meiji do ano 14) no dia 7 de fevereiro.
Nesse dia é comemorado o Dia da Terra Natal (Furusato no Hi).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

Símbolos
de Fukui

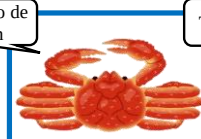
Pinheiros



Narciso



Caranguejo de
Echizen



Tsugumi

