

Cardápio de agosto

越前市公立認定こども園・保育園
Creche Pública de Echizen /
Nintei Kodomo En

D / S	Menu	Ingredientes			Lanchinho	Tarde Manhã	Valor nutritivo	
		Produz energia e força	Fortalece os ossos, músculos e sangue	Recupera o organismo				
★ 1 /	Arroz com algas Sopa com legumes	okashi / arroz · arroz integral / gergelim / batata	wakame (alga) para misturar com arroz cozido / salsicha	cenoura / cebola / alho poró / cogumelo shimeji / suco	Suco Okashi		Energia	560 kcal
					Chá		Proteína	11.7 g
					Okashi		Gordura	16.8 g
					Leite em pó		Carboidrato	94.4 g
					Okashi		Sal	1.7 g
3 /	«Arroz c/grãos integrais» Legumes refogados no molho de ostra Sopa de misso com nabo seco Pêssego enlatado	okashi / arroz · arroz integral/grãos integrais/ óleo / açúcar / óleo de gergelim	leite (AMlanchinho) / carne suína / misso / leite desnatado em pó / peixinho seco	broto de feijão / cebola / vagem / cebola / repolho / shimeji / espinafre / nabo seco / p êssego enlatado	Leite em pó Okashi Peixinho seco		Energia	565 kcal
2					Leite		Proteína	23.5 g
					Okashi		Gordura	12.8 g
					Leite		Carboidrato	92.3 g
					Okashi		Sal	1.6 g
4 /	«Arroz c/grãos integrais» Frango frito cozido no molho de limão Salada de hiiki Melancia	okashi / arroz · arroz integral/grãos integrais/ amido de batata / óleo / açúcar	frango / hijiki seco	limão / salsinha / repolho / pepino / cenoura / melancia / milho	Chá Milho		Energia	510 kcal
3					Chá		Proteína	17.9 g
					Okashi		Gordura	13.7 g
					Leite		Carboidrato	81.2 g
					Okashi		Sal	0.6 g
5 /	«Arroz c/grãos integrais» Carne suína c/ legumes no molho de gengibre Sopa com nira e batatas Abacaxi enlatado	okashi / arroz · arroz integral/grãos integrais/ óleo / batata	leite (AMlanchinho) / carne suína / joie (2~ 5 anos) / leite (PM lanchinho) (0.1ano) / leite desnatado em pó	gengibre / broto de feijão o / cogumelo shimeji / alho poró / repolho / cebola / nira / cenoura / abacaxi enlatado	Joie (2~5 anos) leite (0,1 ano) Okashi		Energia	578 kcal
4					Leite		Proteína	20.9 g
					Okashi		Gordura	16.0 g
					Leite		Carboidrato	91.0 g
					Okashi		Sal	1.1 g
6 /	«Arroz c/grãos integrais» Ensopado Salada de okaka com nabo seco Queijo	arroz · arroz integral / grãos integrais / batata / aç úcar / farinha de arroz / amido de batata / óleo de gergelim / gergelim	iogurte / tofu frito / frango / katsubushi / hijiki seco / queijo / leite desnatado em pó / chikuwa	cenoura / vagem / nabo seco / komatsuna / nira / cebola	Chá Chijimi de farinha de arroz (farinha de arroz, fêcula de batata, nira, cebola, cenoura, chikuwa, óleo, shoyu, vinagre, gergelim) Iogurte		Energia	525 kcal
5					Chá		Proteína	24.8 g
					Okashi		Gordura	11.1 g
					Leite		Carboidrato	86.2 g
					Okashi		Sal	1.5 g
7 /	«Arroz c/grãos integrais» Peixe com molho de tomate Salada de soumen de abóbora Kinako	okashi / arroz · arroz integral/grãos integrais/ farinha de trigo / óleo de oliva / açúcar / óleo de gergelim / gergelim / gelatina (1ano)	leite (AMlanchinho) / peixe merluza / presuto / kinako / sorvete / leite desnatado em pó	tomate / cebola / alho / soumen de abóbora / pepino / cenoura	Chá Sorvete (2 anos ~) Gelatina (1ano)		Energia	593 kcal
6					Leite		Proteína	22.7 g
					Okashi		Gordura	18.7 g
					Leite		Carboidrato	86.2 g
					Okashi		Sal	1.5 g
★ 8 /	Arroz com yukari Sopa com legumes	okashi / arroz · arroz integral / batata / gergelim	salsicha	yukari / cenoura / cebola / alho poró / cogumelo shimeji / suco	Suco Okashi		Energia	556 kcal
Sáb					Chá		Proteína	11.5 g
					Okashi		Gordura	16.4 g
					Leite		Carboidrato	94.1 g
					Okashi		Sal	1.7 g
10 /	«Arroz c/grãos integrais» Cozido de carne suína com batata Sunomono de bifun Furikake	okashi / arroz · arroz integral/grãos integrais/ batata / óleo / açúcar / bifun	leite (AMlanchinho) / carne suína / ágar / leite desnatado em pó	cebola / cenoura / vagem / pepino / milho / tomate / maçã (suco integral)	Chá Gelatina de tomate (ágar, tomate, suco de maçã)		Energia	475 kcal
2					Leite		Proteína	18.6 g
					Okashi		Gordura	10.5 g
					Leite		Carboidrato	80.8 g
					Okashi		Sal	0.7 g
12 /	«Arroz c/grãos integrais» Frango cozido Salada de espinafre e gergelim Sopa de misso com tofu	okashi / arroz · arroz integral/grãos integrais/ batata / açúcar / gergelim	leite (AMlanchinho) / frango / tofu / misso / leite desnatado em pó	cenoura / cebola / vagem / espinafre / acelga / komatsuna / broto de feijão	Leite em pó Okashi		Energia	590 kcal
4					Leite		Proteína	27.3 g
					Okashi		Gordura	13.2 g
					Leite		Carboidrato	95.1 g
					Okashi		Sal	2.0 g
13 /	«Arroz c/grãos integrais» Mapo tofu Salada de hijiki com maionese Queijo	okashi / arroz · arroz integral/grãos integrais/ óleo de gergelim / aç ucar / amido de batata / maionese	leite (AMlanchinho) / tofu / carne suína moída / frango moído / misso / hijiki seco / queijo / leite desnatado	cebola / cenoura / alho poró / alho / gengibre / repolho / raiz de bardana / pepino	Leite em pó Okashi		Energia	596 kcal
5					Leite		Proteína	24.3 g
					Okashi		Gordura	18.6 g
					Leite		Carboidrato	86.2 g
					Okashi		Sal	1.4 g
14 /	«Arroz c/grãos integrais» Tofu frito c/ legumes no molho de misso Sopa ABC Konbu crocante	okashi / arroz · arroz integral/grãos integrais/ óleo / açúcar / amido de batata / óleo de gergelim / macarrão	leite (AMlanchinho) / tofu frito / carne suína / misso / bacon / hijiki / konbu cozido em conserva / leite desnatado em pó	cogumelo eryngi / cebola / vegem / cenoura / cogumelo enoki / broto de feijão	Leite em pó Okashi		Energia	628 kcal
6					Leite		Proteína	28.1 g
					Okashi		Gordura	18.4 g
					Leite		Carboidrato	91.1 g
					Okashi		Sal	1.8 g
17 /	«Arroz c/grãos integrais» Guisado de carne Salada verde Tomate	okashi / arroz · arroz integral/grãos integrais/ batata / óleo / tablete de hayashi / óleo de oliva	leite (AMlanchinho) / carne bovina / algas / leite desnatado em pó / konbu	cebola / cenoura / cogumelo eryngi / ervilha / manjerição / repolho / komatsuna / tomate	Leite em pó Okashi Konbu		Energia	615 kcal
2					Leite		Proteína	22.3 g
					Okashi		Gordura	17.9 g
					Leite		Carboidrato	97.6 g
					Okashi		Sal	2.1 g
18 /	«Arroz c/grãos integrais» Frango barbecue Salada de harusame e pepino Furikake	okashi / arroz · arroz integral/grãos integrais/ açúcar / óleo / harusame / gergelim / óleo de oliva	frango / shirasu seco	alho / pimentão / cebola / cenoura / abobrinha / pepino / milho	Chá Oniguirí com milho (arroz, milho, shirasu seco)		Energia	529 kcal
3					Chá		Proteína	17.8 g
					Okashi		Gordura	8.9 g
					Leite		Carboidrato	96.6 g
					Okashi		Sal	1.5 g

※ **Atenção** 1- Os valores nutricionais correspondem à média das refeições para crianças a partir de 3 anos. O cardápio pode ser alterado conforme as circunstâncias da instituição.
2- O que está entre « » corresponde ao alimento principal das crianças menores de 3 anos. Os itens marcados com ★ indicam dia de alimentação completa, portanto, mesmo as crianças com mais de 3 anos não precisam trazer arroz.
3- Os nomes dos ingredientes não incluem os temperos utilizados.
4- Após o lanche, realizamos gargarejo como prevenção de cáries. Para as crianças que ainda não conseguem fazer gargarejo, oferecemos chá como alternativa.
5- Na instituição, por motivos de segurança e higiene, frutas em conserva (enlatadas) podem ser utilizadas.
6- O horário de fornecimento de leite desnatado (leite em pó) varia conforme a instituição e a idade.
7- Em relação ao leite e aos ovos, informamos seu uso conforme o momento da preparação, considerando cuidados com alergias.





D / S	Menu	Ingredientes			Lanchinho	Tarde Manhã	Valor nutritivo	
		Produz energia e força	Fortalece os ossos, músculos e sangue	Recupera o organismo				
19 /	Arroz ao estilo bibimbap Sopa de chinesa wantan Pudim c/ creme de leite de soja	okashi/ arroz · arroz integral/ óleo/ açúcar / óleo de gergelim/ wantan/ gergelim	leite (AMlanchinho) / carne suína moida/ misso/ algas/ leite desnatado em pó/ pudim com leite de soja	broto de feijão/ cenoura / komatsuna/ alho/ alho poró/ cogumelo shimeji/ milho	Leite em pó Okashi		Energia	588 kcal
4					Leite Okashi		Proteína	22.0 g
							Gordura	18.2 g
							Carboidrato	87.1 g
							Sal	1.7 g
20 /	«Arroz c/grãos integrais» Refogado de carne suína e nabo Salada de okaka e komatsuna Tomate	arroz · arroz integral/grã os integrais/ óleo/ açú car	iogurte/ carne suína/ tofu frito/ katsuobushi / leite desnatado em pó	nabo/ cenoura/ cebola / vagem/ gengibre/ komatsuna/ broto de feij ão/ tomate/ melancia	Chá Melancia		Energia	401 kcal
5					iogurte		Proteína	16.4 g
							Gordura	4.1 g
							Carboidrato	77.4 g
							Sal	0.6 g
21 /	«Arroz c/grãos integrais» Salmão frito Salada de repolho com peixinho Sopa com alface	okashi/ arroz · arroz integral/grãos integrais/ farinha de trigo/ panko / óleo/ gergelim	leite (AMlanchinho) / salmão/ shirasu seco/ bacon/ leite desnatado em pó	repolho/ komatsuna/ alface/ cebola/ milho / cenoura/ salsinha	Leite em pó Okashi		Energia	611 kcal
6					Leite Okashi		Proteína	29.9 g
							Gordura	15.7 g
							Carboidrato	90.5 g
							Sal	1.7 g
22 /	Arroz com yukari Sopa com legumes	okashi/ arroz · arroz integral/ batata/ gergelim	salsicha	yukari/ cenoura/ cebola/ alho poró/ cogumelo shimeji/ suco	Suco Okashi		Energia	556 kcal
Sáb					Chá Okashi		Proteína	11.5 g
							Gordura	16.4 g
							Carboidrato	94.1 g
							Sal	1.7 g
24 /	«Arroz c/grãos integrais» Hambúrguer Pepino e milho agri-doce Sopa com quiabo	okashi/ arroz · arroz integral/grãos integrais/ panko/ óleo/ açúcar/ óleo de gergelim	leite (AMlanchinho) / carne suína moida/ carne moida/ tofu kinugoshi/ leite desnatado em pó	cebola/ pepino/ milho / repolho/ broto de feij ão/ cenoura/ quiabo/ cogumelo enoki	Leite em pó Okashi		Energia	640 kcal
2					Leite Okashi		Proteína	25.7 g
							Gordura	21.6 g
							Carboidrato	90.2 g
							Sal	1.6 g
25 /	«Arroz c/grãos integrais» Frango teriaki Salada de komatsuna e gergelim Sopa com algas	okashi/ arroz · arroz integral/grãos integrais/ óleo/ gergelim/ açúcar / óleo de gergelim	coxa de frango (com pele)/ algas/ agar	komatsuna/ repolho/ cenoura/ cogumelo enoki / mizuna (mostarda japonesa)/ milho/ cebola / tangerina unshuu (suco concentrado)/ tangerina	Chá Gelatina de tangerina (suco de tangerina, tangerina enlatada, ágar)		Energia	441 kcal
3					Chá Okashi		Proteína	14.8 g
							Gordura	13.5 g
							Carboidrato	66.4 g
							Sal	1.4 g
26 /	«Arroz c/grãos integrais» Curry com legumes do verão Salada francesa com atum	okashi/ arroz · arroz integral/grãos integrais/ curry em tablete/ óleo	leite (AMlanchinho) / carne suína/ atum/ leite desnatado em pó	berinjela/ abóbora/ cebola/ tomate/ piment ão/ alho/ pepino/ repolho/ cenoura	Leite em pó Okashi		Energia	585 kcal
4					Leite Okashi		Proteína	22.9 g
							Gordura	16.1 g
							Carboidrato	91.1 g
							Sal	1.7 g
27 /	«Arroz c/grãos integrais» Cozido de tofu liofilizado com frango Salada de repolho c/ okaka e gergelim Tomate	okashi/ arroz · arroz integral/grãos integrais/ óleo/ açúcar/ gergelim / pão de forma	leite (AMlanchinho) / tofu liofilizado/ frango / katsuobushi/ leite desnatado em pó	cenoura/ cebola/ nira / repolho/ broto de feij ão/ pepino/ tomate	Leite em pó Pão de forma polvilhado com cacau (pão de forma, cacau em pó puro e açúcar)		Energia	538 kcal
5					Leite Okashi		Proteína	24.1 g
							Gordura	12.5 g
							Carboidrato	85.7 g
							Sal	1.4 g
28 /	«Arroz c/grãos integrais» Porco grelhado com alho poró Pepino e presunto c/ molho agri-doce Sumashijiru com cogumelo	okashi (0~2 anos)/ arroz · arroz integral/grã os integrais/ farinha de trigo/ óleo de gergelim / açúcar	iogurte/ carne suína/ ovo/ presunto/ tofu/ sorvete (3 anos ~)/ leite desnatado em pó	alho poró/ pepino/ cenoura/ broto de feijão / komatsuna/ cogumelo emoki/ cogumelo shimeji	Chá Sorvete (3 anos ~) Okashi (0~2 anos)		Energia	519 kcal
6					iogurte		Proteína	24.4 g
							Gordura	13.4 g
							Carboidrato	76.8 g
							Sal	1.6 g
29 /	Arroz com algas Sopa com legumes	okashi/ arroz · arroz integral/ gergelim/ batata	wakame (alga) para misturar com arroz cozido/ salsicha	cenoura/ cebola/ alho poró/ cogumelo shimeji / suco	Suco Okashi		Energia	560 kcal
Sáb					Chá Okashi		Proteína	11.7 g
							Gordura	16.8 g
							Carboidrato	94.4 g
							Sal	1.7 g
31 /	«Arroz c/grãos integrais» Frango à passarinho Salada de macarrão Sopa com algas	okashi/ arroz · arroz integral/grãos integrais/ amido de batata/ óleo/ macarrão/ óleo de oliva	leite (AMlanchinho) / frango/ tofu/ algas/ leite desnatado em pó	cebola/ alho/ salsinha / sumo de limão/ pepino/ cenoura/ milho / komatsuna/ cogumelo enoki	Leite em pó Okashi		Energia	661 kcal
2					Leite Okashi		Proteína	28.1 g
							Gordura	20.1 g
							Carboidrato	95.1 g
							Sal	1.6 g

Vamos tomar um café da manhã tranquilo e nutritivo!

Apesar dos dias estarem muito quentes, nas primeiras horas da manhã ainda é possível sentir um pouco de frescor.

Que tal tentar dormir um pouco mais cedo e acordar um pouco mais cedo também? Ao abrir bem as janelas, poderá ouvir o canto dos pássaros ou encontrar o orvalho matinal nas folhas das árvores. Talvez, com apenas alguns minutos a mais pela manhã, seja possível perceber coisas que antes passavam despercebidas.

E que tal dedicar um pouco mais de tempo ao café da manhã, fazendo uma refeição tranquila e completa? Mesmo assim, sabemos que as manhãs costumam ser corridas. Nesses momentos, existem alguns aliados muito úteis: reaproveitar os acompanhamentos do jantar da noite anterior, utilizar alimentos como natto (soja fermentada), tofu, ovos, vegetais crus como tomate e pepino, além de leite, iogurte, frutas e outros alimentos.

Experimente combinar esses ingredientes de forma equilibrada e aproveite um café da manhã saudável e nutritivo.

