

Cardápio de Novembro





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 Produz energia e força	Fortalece os ossos, músculos e sangue	Recupera o organismo	Lanchinho Tarde / Manhã	Valor nutritivo
2／2	《Arroz c/ grãos integrais》 Peixe cozido Salada de batata doce Maçã	okashi／arroz・arroz integral/grãos integrais／açúcar／batata doce／maionese	Leite(AM lanchinho)／peixe akoudai／leite desnatado em pó	gengibre／alho poró／brócolis／cenoura／maçã	Leite em pó Okashi --- Leite Okashi	Energia 619.0 kcal Proteína 24.8 g Gordura 16.3 g Carboidrato 94.7 g Sal 1.2 g
4／4	《Arroz c/ grãos integrais》 Cozido de tofu e carne com molho de ostras Salada de repolho e okaka Amanatsu enlatada	okashi／arroz・arroz integral/grãos integrais／óleo／açúcar／arroz de mochi／gergelim	Leite（AM lanchinho）／tofu／carne bovina／katsuobushi／leite desnatado em pó	cebolinha／cebola／broto de feijão／repolho／pepino／cenoura／amanatsu enlatada (fruta cítrica)	Chá Ohagi com gergelim (arroz, arroz de mochi, sal, gergelim e açúcar) Leite Okashi	Energia 576.0 kcal Proteína 19.8 g Gordura 13.9 g Carboidrato 89.1 g Sal 1.4 g
5／5	《Arroz c/ grãos integrais》 Carne suína cozida em molho agridoce Salada de pepino e cogumelo com gergelim Queijo	arroz・arroz integral/grãos integrais／óleo／açúcar／amido de batata／gergelim／okashi	iorgurte／carne suína／queijo／joie (2 ~5 anos)／leite (0 ~ 1 anos)	cebola／pimentão／cenoura／cogumelo shiitake fresco／takenoko／raiz de lótus／pepino／cogumelo shimeji／milho／broto de feijão	Joie (2 ~5 anos) Leite (0, 1 ano) Okashi --- Iogurte	Energia 518.0 kcal Proteína 22.1 g Gordura 11.5 g Carboidrato 85.4 g Sal 1.2 g
6／6	《Arroz c/ grãos integrais》 Guisado de abóbora Salada de komatsuna Mexerica	okashi／arroz・arroz integral/grãos integrais／óleo de oliva	Leite（AM lanchinho）／frango／molho bechamel／leite desnatado em pó／peixinho seco	abóbora／cenoura／cogumelo shimeji／cebola／cogumelo eringui／milho em grãos／acelga／komatsuna／broto de feijão／milho／mexerica	Leite em pó Okashi peixinho seco --- Leite Okashi	Energia 582.0 kcal Proteína 22.6 g Gordura 13.4 g Carboidrato 92.7 g Sal 1.1 g
★ 7／sáb.	Arroz com algas Sopa de vegetais	okashi／arroz・arroz integral／gergelim／batata	alga wakame temperada／salsicha	cenoura／cebola／alho poró／cogumelo enoki／suco	Suco Okashi --- Chá Okashi	Energia 561.0 kcal Proteína 11.7 g Gordura 16.8 g Carboidrato 104.5 g Sal 1.7 g
9／2	《Arroz c/ grãos integrais》 Frango cozido ao molho de ketchup Salada de batata doce com gergelim Maçã	okashi／arroz・arroz integral/grãos integrais／óleo／macarrão／batata doce／gergelim／açúcar	Leite（AM lanchinho）／frango／leite desnatado em pó	cebola／cenoura／repolho／pepino／milho／maçã	Leite em pó Okashi --- Leite Okashi	Energia 629.0 kcal Proteína 22.3 g Gordura 12.5 g Carboidrato 112.4 g Sal 1.6 g
10／3	《Arroz c/ grãos integrais》 Cozido ao estilo sukiyaki Salada de komatsuna e konbu Mexerica	okashi／arroz・arroz integral/grãos integrais／batata／kon nyaku em tiras／fu／óleo／açúcar／óleo de gergelim／arroz de mochi	carne bovina／konbu salgado／azuki	cenoura／cebola／shiitake fresco／alho poró／komatsuna／broto de feijão／mexerica	Chá Arroz vermelho comemorativo do shichi go san (arroz, arroz de mochi, sal e azuki) Chá Okashi	Energia 497.0 kcal Proteína 14.8 g Gordura 7.2 g Carboidrato 96.4 g Sal 1.4 g
11／4	《Arroz c/ grãos integrais》 Croquete de batata caseiro Sopa com algas Pêssego enlatado	okashi／arroz・arroz integral/grãos integrais／batata／farinha de trigo／panko／óleo	Leite（AM lanchinho）／carne suína moída／alga wakame／leite desnatado em pó	cebola／cenoura／broto de feijão／cogumelo enoki／alho poró／milho／pêssego enlatado	Leite em pó Okashi --- Leite Okashi	Energia 732.0 kcal Proteína 20.3 g Gordura 27.4 g Carboidrato 104.4 g Sal 1.8 g
12／5	《Arroz c/ grãos integrais》 Cozido oyako de tofu liofilizado Salada de folhas verdes e acelga c/ nori Tomate	arroz・arroz integral/grãos integrais／óleo／açúcar／óleo de gergelim／batata／amido de batata	iogurte／tofu liofilizado／frango／ovo (almoço)／nori assado／leite desnatado em pó／bacon	cenoura／cebola／nira／komatsuna／broto de feijão／acelga／tomate／milho	Leite em pó Bolinho de batata (batata, bacon, milho, amido de batata e shoyu) Iogurte	Energia 598.0 kcal Proteína 31.3 g Gordura 14.4 g Carboidrato 94.7 g Sal 1.7 g
13／6	《Arroz c/ grãos integrais》 Refogado de carne suína e repolho Sopa de tofu e broto de feijão Furikake caseiro	okashi／arroz・arroz integral/grãos integrais／óleo／óleo de gergelim／gergelim	Leite（AM lanchinho）／carne suína／tofu／aonori／peixinho seco／alga wakame temperada／leite desnatado em pó／konbu	repolho／cebola／shiitake fresco／nira／cenoura／broto de feijão／alho poró	Leite em pó Okashi Konbu --- Leite Okashi	Energia 537.0 kcal Proteína 23.1 g Gordura 13.0 g Carboidrato 78.6 g Sal 1.7 g
★ 14／sáb.	Arroz com yukari Sopa de vegetais	okashi／arroz・arroz integral／batata／gergelim	salsicha	yukari／cenoura／cebola／alho poró／cogumelo enoki／suco	Suco Okashi --- Chá Okashi	Energia 557.0 kcal Proteína 11.5 g Gordura 16.4 g Carboidrato 104.1 g Sal 1.7 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, ofere cemos 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		
16／2	《Arroz c/ grãos integrais》 Cozido de tofu frito c/ nabo e misso Sopa colorida Konbu crocante	okashi／arroz・arroz integral/grãos integrais ／óleo／açúcar／amido de batata／óleo de gergelim	Leite(AM lanchinho)／tofu frito fresco／carne suína／misso／bacon／konbu crocante／leite desnatado em pó	nabo／cenoura／vagem ／broto de feijão／cogumelo shimeji／repolho	Leite em pó Okashi Leite Okashi	Energia 612 kcal Proteína 27.1 g Gordura 18.3 g Carboidrato 79.0 g Sal 2.2 g
★ 17／3	Donburi de tonkatsu com molho Sopa de algas Salada de broto de feijão e yukari Gelatina Happy Lunch	okashi／arroz・arroz integral／farinha de trigo／panko／óleo／fu ／gelatina／taiyaki	carne suína／alga wakame fresco	cebola／cogumelo shimeki／alho poró／cenoura／broto de feijão ／yukari	Chá Taiyaki Chá Okashi	Energia 776 kcal Proteína 31.6 g Gordura 23.8 g Carboidrato 120.7 g Sal 2.1 g
18／4	《Arroz c/ grãos integrais》 Bifun colorido Salada reforçada em ferro Mexerica	okashi／arroz・arroz integral/grãos integrais ／biffun／óleo／açúcar ／gergelim／maionese ／batata doce	Leite（AM lanchinho）／carne suína／hijiki seco／atum／leite desnatado em pó	cebola／repolho／cenoura／broto de feijão ／shiitake seco／espinafre／komatsuna／nabo seco／milho／mexerica	Chá Batata-doce cozida no vapor Leite Okashi	Energia 503 kcal Proteína 12.4 g Gordura 10.5 g Carboidrato 94.6 g Sal 1.1 g
19／5	《Arroz c/ grãos integrais》 Frango cozido com legumes Salada de nabo Queijo	okashi／arroz・arroz integral/grãos integrais／inhame／kon nyaku em tiras ／óleo／açúcar／óleo de gergelim／gergelim／mistura de hot cake	Leite（AM lanchinho）／frango／presunto／queijo／leite desnatado em pó／leite（PM lanchinho）	raiz de bardana ／cenoura／shiitake／vagem／nabo／pepino ／milho	Leite em pó Pão no vapor de cocoa (mistura para hotcake, leite, óleo e cocoa puro) Leite Okashi	Energia 594 kcal Proteína 24.4 g Gordura 16.7 g Carboidrato 84.6 g Sal 1.7 g
20／6	《Arroz c/ grãos integrais》 Bolinho assado de tofu e atum Salada de pepino c/ broto de feijã e gergelim Furikake	arroz・arroz integral/grãos integrais／gergelim／amido de batata／panko ／óleo／açúcar／okashi	iogurte／atum／frango moído／tofu／misso／furikake／leite desnatado em pó	cebola／cenoura／pepino／cogumelo shimeji／broto de feijão	Leite em pó Okashi Iogurte	Energia 474 kcal Proteína 23.6 g Gordura 10.8 g Carboidrato 77.0 g Sal 1.1 g
★ 21／sáb.	Arroz com algas Sopa de vegetais	okashi／arroz・arroz integral／gergelim／batata	alga wakame temperada ／salsicha	cenoura／cebola／alho poró／cogumelo enoki ／suco	Suco Okashi Chá Okashi	Energia 561 kcal Proteína 11.7 g Gordura 16.8 g Carboidrato 104.5 g Sal 1.7 g
24／3	《Arroz c/ grãos integrais》 Nabo com molho de carne moída Sopa sumashi com cogumelos Tomate	okashi／arroz・arroz integral/grãos integrais ／inhame／açúcar／fé cula de batata／gergelim	frango moído／alga wakame	nabo／cenoura／folha de nabo／edamame／gengibre ／shimeji／cogumelo enoki ／cebola／alho poró／tomate／yukari	Chá Oniguiri de yukari (arroz, yukari e gergelim) Chá Okashi	Energia 496 kcal Proteína 14.7 g Gordura 7.0 g Carboidrato 95.7 g Sal 1.7 g
25／4	《Arroz c/ grãos integrais》 Guisado de curry e cogumelos Salada de repolho e harusame pêssego enlatado	okashi／arroz・arroz integral/grãos integrais ／batata／óleo／tablete de curry／harusame／ó leo de oliva	Leite（AM lanchinho）／frango／leite desnatado em pó	cebola／cenoura／cogumelo maitake／coguemlo eringui／ervilha ／maçã／repolho／pepino ／pêssego enlatado	Leite em pó Okashi Leite Okashi	Energia 649 kcal Proteína 22.0 g Gordura 17.2 g Carboidrato 99.8 g Sal 2.1 g
26／5	《Arroz c/ grãos integrais》 Hambúrguer de raíz de lótus Salada de repolho e algas Sopa de misso com nabo seco	arroz・arroz integral/grãos integrais／panko／açúcar／amido de batata／okashi	iogurte／carne suína moída ／hijiki seco／alga wakame temperada／tofu frito／misso／leite desnatado em pó／peixinho seco	cebola／raiz de bardana ／gengibre／repolho／nabo seco／cenoura／cebola／alho poró	Leite em pó Okashi Peixinho seco Iogurte	Energia 529 kcal Proteína 25.7 g Gordura 12.5 g Carboidrato 82.4 g Sal 2.0 g
27／6	《Arroz c/ grãos integrais》 Frango e legumes cozidos ao molho Salada de broto de feijão e komatsuna Maçã	okashi／arroz・arroz integral/grãos integrais／batata doce／kon nyaku em tiras／óleo／açúcar／gergelim／pão de forma ／xarope de maple／óleo de oliva	Leite（AM lanchinho）／frango／leite desnatado em pó／leite de soja	cenoura／vagem／gengibre／komatsuna／broto de feijão／maçã	Leite em pó Pudim de pão (pão de forma, leite de soja adoçado, açúcar, xarope de maple, óleo de oliva) Leite Okashi	Energia 618 kcal Proteína 23.0 g Gordura 15.3 g Carboidrato 98.9 g Sal 1.6 g
★ 28／sáb.	Arroz com yukari Sopa de vegetais	okashi／arroz・arroz integral／batata／gergelim	salsicha	yukari／cenoura／cebola／alho poró／cogumelo enoki／suco	Suco Okashi Chá Okashi	Energia 557 kcal Proteína 11.5 g Gordura 16.4 g Carboidrato 104.1 g Sal 1.7 g
30／2	《Arroz c/ grãos integrais》 Peixe frito Salada de brócolis e yukari Sopa de tofu	okashi／arroz・arroz integral/grãos integrais ／farinha de trigo／óleo ／açúcar	Leite（AM lanchinho）／peixe merluza／tofu ／alga wakame／leite desnatado em pó	cenoura／salsinha／brócolis／yukari／cogumelo enoki／cebola ／alho poró	Leite com cocoa Okashi Leite Okashi	Energia 671 kcal Proteína 26.3 g Gordura 26.5 g Carboidrato 77.6 g Sal 1.9 g

