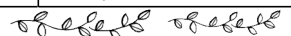
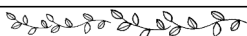


Seg 月	Ter 火	Qua 水	Qui 木	Sex 金
<p>Vamos colocar a tigela de arroz à esquerda e a tigela com sopa à direita.</p>	<p>Vamos falar com o coração: "Bom apetite (Itadakimasu)" "Obrigado pela refeição (Gochisosama)"</p>	<p>Vamos segurar a tigela de arroz com as mãos. Vamos segurar corretamente o hashi.</p>	<p>Vamos mastigar bem mantendo a boca fechada.</p>	<p>1</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe (Saba) com molho de missô</p> <p>Salada de daikon seco com vinagre</p> <p>Sopa com legumes e tubérculos variados</p>
<p>Meta deste mês: Vamos cumprir com as boas maneiras e aproveitar a refeição.</p>			<p>7</p> <p>Pão</p> <p>Creme kinako de soja preta</p> <p>Leite</p> <p>Peixe branco frito</p> <p>Salada de repolho e molho de maionese</p> <p>Minestrone</p>	<p>Menu do Dia da Criança</p> <p>8</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Frango frito com curry</p> <p>Vegetais coloridos cozidos com shoyu</p> <p>sopa com broto de bambu e alga wakame</p> <p>Mini panqueca recheada com doce de feijão</p>
<p>Vamos comer com as costas retas.</p>	<p>Vamos falar sobre temas alegres durante a refeição</p>	<p>Vamos confirmar se não tem restos de comida nas louças antes de os devolver.</p>	<p>11</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Carapau (Aji)</p> <p>Salada de batata</p> <p>Sopa leve com vegetais</p>	<p>12</p> <p>Udon com vários ingredientes</p> <p>Omusubi (Yochien: sem omusubi)</p> <p>Leite</p> <p>Bolinho frito de carne moída</p> <p>Salada de alga marinha</p>
<p>Dia do Menu Oishii Izumo</p> <p>18</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe (Sawara) grelhado com missô com molho avinagrado</p> <p>Salada de tomate</p> <p>Sopa de missô com cogumelo (shitake) de Izumo</p>	<p>19</p> <p>Lámen de Tonkotsu (caldo de osso de porco)</p> <p>Omusubi (Yochien: sem omusubi)</p> <p>Leite</p> <p>Gyouza (2 unid.)</p> <p>Salada chinesa de vegetais</p>	<p>Menu comum de Izumo</p> <p>13</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Frango grelhado com tempero aromático</p> <p>Vegetais com gergelim</p> <p>Sopa de missô com cebola</p>	<p>14</p> <p>Pão</p> <p>Leite</p> <p>Carne de Hambúrguer com molho demi-glace</p> <p>Salada de atum</p> <p>Sopa de letrinhas</p>	<p>15</p> <p>Arroz com curry</p> <p>Leite</p> <p>Omelete</p> <p>Salada de raiz de lótus</p>
<p>25</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Almôndega com molho doce avinagrado espesso</p> <p>Broto de feijão com tempero coreano</p> <p>Sopa de ovos</p>	<p>26</p> <p>Espaguete cremoso</p> <p>Omusubi (Yochien: sem omusubi)</p> <p>Leite</p> <p>Salmão assado com limão e pimenta-do-reino</p> <p>Salada de brócolis</p>	<p>27</p> <p>Tigela de arroz com carne moída, curry e feijão</p> <p>Leite</p> <p>Vegetais variados com molho especial</p> <p>Sopa de algas (wakame)</p>	<p>28</p> <p>Pão com açúcar mascavo</p> <p>Leite</p> <p>Carne de porco frita</p> <p>Salada colorida</p> <p>Sopa de consomê</p>	<p>29</p> <p>Arroz</p> <p>Leite</p> <p>Peixe (Saba) cozido com missô</p> <p>Nabo (Daikon) com molho de gergelim e maionese</p> <p>Sopa leve com tofu frito</p> <p>2 mini tomates. (Yochien: sem tomate)</p>



たべものののはたらき

Funcão do Alimentos

Energia
(quilocalorias)

日 Data	曜日 Dia Sema na	おもに体をつくるものになる食品 Alimentos que constroem o corpo	おもに体の調子をととのえる食品 Alimentos que ajudam na saude do corpo	おもにエネルギーのものになる食品 Alimentos que fornecem energia ao corpo	Primária Ginasial Jardim
1	金	Leite Peixe (Cavala) Missô Carne de frango Tofu frito (grosso)	Nabo seco Pepino Cenoura Cebola Raiz de bardana Cebolinha	Arroz Açúcar Gergelim Óleo de gergelim Amido Batata	602 783 481
7	木	Leite Peixe (Hoki) Presunto Bacon Soja Vagem	Repolho Pepino Cenoura Cebola Couve (Komatsuna) Tomate	Pão Creme kinako de soja preta Açúcar Batata Farinha de rosca Farinha de trigo Amido Óleo	630 754 508
8	金	Leite Carne de frango Alga (Wakame) Tofu Feijão vermelho	Espinafre Broto de feijão Cenoura Broto de bambu Cebola	Arroz Farinha de trigo Amido Óleo Gergelim Açúcar Óleo de gergelim	626 782 506
11	月	Leite Peixe (Carapau) Presunto Tofu Alga (Wakame)	Pepino Milho Nabo (Daikon) Cenoura Cogumelo (Shitake) Cebolinha	Arroz Óleo Batata Maionese Farinha de trigo Amido Farinha de rosca	611 768 490
12	火	Leite Carne de frango Tofu frito (fino) Carne de porco Alga (Kombu) Alga (Wakame) Presunto	Cenoura Cebola Cogumelo (Shimeji) Couve (Komatsuna) Milho Repolho Pepino	Macarrão de Udon Arroz (Primária e ginásial) Óleo Farinha de trigo Farinha de rosca Amido	624 749 456
13	水	Leite Carne de frango Tofu frito (grosso) Missô	Alho Gengibre Repolho Espinafre Cenoura Cebola Couve (Komatsuna)	Arroz Óleo de gergelim Gergelim Batata	588 747 472
14	木	Leite Carne de frango Carne de porco Atum Salsicha	Pepino Cenoura Repolho Cebola Couve (Komatsuna) Alho Gengibre	Pão Açúcar Óleo Macarrão Batata Amido Farinha de trigo	597 747 453
15	金	Leite Carne de frango Ovo Atum	Cebola Cenoura Alho Raiz de lótus Pepino Repolho Maçã	Arroz Batata Óleo Açúcar	621 766 483
18	月	Leite Peixe (Serra-oriental) Presunto Tofu Missô	Pimentão colorido Tomate Pepino Repolho Cogumelo (Shitake) Cebola Cenoura Cebolinha Limão	Arroz Amido Óleo Açúcar	589 748 472
19	火	Leite Carne de porco Missô	Cebola Cenoura Broto de bambu Broto de feijão Alho Alface Pepino Repolho Cebolinha chinesa (Nirá) Gengibre	Arroz (Primária e ginásial) Óleo Açúcar Macarrão de Lamen Óleo de gergelim Gergelim Amido Farinha de trigo	609 771 441
20	水	Leite Peixe (Bonito) Carne de porco Tofu frito (fino) Missô	Nabo (Daikon) Pepino Cenoura Raiz de bardana Cebolinha Cebola Gengibre	Arroz Óleo Gergelim Açúcar Batata Farinha de rosca Amido Farinha de trigo	588 765 490
21	木	Leite Carne de frango Bacon	Repolho Pepino Brócoli Cebola Ervilha Cenoura	Pão Batata Farinha de trigo Óleo Açúcar	632 775 494
22	金	Leite Peixe (Sardinha) Peixe (Bonito) seco Tofu Carne de frango	Espinafre Broto de feijão Cenoura Raiz de bardana Cebolinha Salsinha	Arroz Óleo Batata Farinha de trigo Amido Farinha de rosca Gergelim	621 747 496
25	月	Leite Carne de frango Carne de porco Atum Bacon Ovo	Broto de feijão Pepino Cenoura Cebola Milho Broto de bambu Couve chinesa (Chingensai)	Arroz Açúcar Amido Gergelim Óleo de gergelim	591 748 472
26	火	Leite Carne de frango Peixe (Salmão) Presunto	Cebola Cenoura Cogumelo Paris Milho Couve chinesa (Chingensai) Limão Brócoli Pepino Repolho	Arroz (Primária e ginásial) Macarrão de espaguete Óleo Açúcar Farinha de trigo	642 774 462
27	水	Leite Carne bovina Carne de porco Soja Vagem Alga (Wakame) Tofu frito (grosso)	Gengibre Repolho Pepino Folha (Shissô) Cenoura Cebola Couve chinesa (Chingensai) Nabo (Daikon) Beringela Raiz de lótus Feijão espada	Arroz Óleo Açúcar	590 748 472
28	木	Leite Carne de porco Atum Bacon	Alho Repolho Salsinha Pimentão colorido Pepino Milho Cebola Cenoura Cogumelo (Shimeji)	Pão Açúcar mascavo Amido Óleo Farinha de trigo Açúcar Batata	651 800 503
29	金	Leite Peixe (Cavala) Missô Carne de frango Tofu frito (grosso)	Nabo (Daikon) Cenoura Pepino Cebola Cogumelo (Shitake) Cebolinha Mini tomate	Arroz Maionese Gergelim Açúcar	633 820 528