



Menu da refeição escolar de agosto e setembro

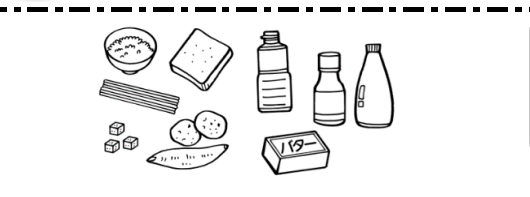
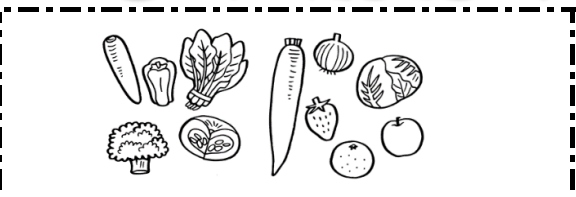
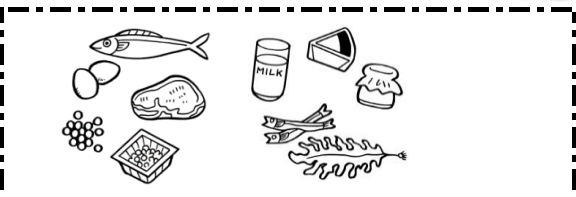
月	火	水	木	金
28 Arroz Leite Porco grelhado Salada de atum Sopa de missô com moroheya	29 Lámen com caldo claro Onigiri (Yochien sem) Leite Rolinho Primavera Salada com tempero chinês	30 Arroz Leite Frango grelhado Espinafre cozido com shoyu Sopa de gergelim e kimchi	31 Pão Geleia de maçã Leite Bolinho frito de carne moída Salada de Tomate Consomê	1 Arroz com alga wakame Leite Peixe com molho de gergelim Salada de daikon Sopa clara com tofu
4 Arroz Leite Peixe grelhado com sal Salada com Okaka (peixe seco) Sopa de missô com vegetais do verão	5 Udon com age (tofu fino frito) Onigiri (Yoshien sem) Leite Carne moída com abóbora Salada com gergelim	6 Menu Oishii Izumo Arroz com curry com vegetais do verão e gengibre de Shussai Leite Omelete Salada com alga hijiki	7 Pão de abóbora Leite carne de hambúrguer com molho demiglace Salada verde Ponche de frutas com péra da estação	8 Arroz Leite Porco frito Salada de frutos do mar Sopa clara com fu (bolinho de glúten de trigo)
11 Arroz Leite Sardinha frita Salada três cores Sopa de missô com batata	12 Espaguete com molho bolonhesa e berinjela Onigiri (Yochien sem) Leite Salmão grelhado com ervas Salada colorida	13 Arroz Leite Frango com molho avinagrado Salada com gergelim Sopa clara com tofu	14 Pão Creme de feijão preto e kinako Leite Carne de porco com molho barbecue Salada Coleslaw Sopa de curry	15 Arroz Leite Peixe branco frito Salada com sassami de Sopa de ovo
Meta deste mês Vamos comer de não só o que gostar! 	19 Lámen com caldo de osso de porco Onigiri (Yochien sem) Leite Peixe com molho picante Salada de daikon	20 Arroz Leite Carne de porco com umê Salada com amêndoa Sopa de missô com batata doce	21 Pão Geleia de mirtilo Leite Frango frito estilo brasileiro Salada de repolho e milho Sopa de letrinhas	22 Tigela de arroz com carne moída e feijões temperado com curry Leite Salada de vegetais variados Sopa com chingensai
25 Arroz Leite Peixe cozido Raiz de bardana refogado com shoyu Sopa de harusame	26 Udon com ingredientes variados Onigiri (Yochien sem) Leite Hambúrguer de tofu Salada com alga kombu	27 Arroz Leite Salmão grelhado com limão de shoyu Salada de nattô Sopa de missô com carne de porco e vegetais variados	28 Menu comum de Izumo Pão de açúcar mascavo Leite Frango grelhado com molho de marmelada Salada de alface Sopa cremosa de milho	29 Menu Otsukimi Arroz Leite Peixe com molho a base de shoyu Salada com alga nori Sopa do Otsukimi Sobremesa do Otsukimi

※O menu pode alterar.



Apesar de ser da mesma família do urso, o panda é um animal que tem preferências alimentares, pois ele só come bambu e brotos de bambu. Os pandas comem o tempo todo quando estão acordados, pois os alimentos que consomem possuem poucos nutrientes. O corpo humano precisa de nutrientes de diferentes tipos de alimentos. Não deixe de comer certo alimento só por que você acha que não gosta. Experimente alimentos diferentes para desenvolver sua capacidade de apreciar o sabor deles!

たべもののほたらき



エネルギー
(キロカロリー)
Energia
(Caloria)

日	曜日	体をつくる食品 もどになる食品 Alimentos que constroem o corpo	おもに体の調子を ととのえる食品 Alimentos que ajudam a saúde do corpo	おもにエネルギーの もどになる食品 Alimentos que fornecem energia	Primário Ginásio Jardim de Infância
8/28	月	Leite, Carne de porco, Atum, Tofu fino frito, Missô	Pepino, Cenoura, Repolho, Abóbora, Cebola, Moroheya, Shimeji	Arroz, Gergelim	613 787 469
29	火	Leite, Carne de porco, Atum, Hijiki (alga)	Repolho, Broto de feijão, Cenoura, Broto de bambu, Cebolinha, Cebola, Alface, Pepino, Gengibre	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Macarrão harusame, Farinha de trigo, Açúcar, Óleo de gergelim	668 779 449
30	水	Leite, Frango, Carne de porco, Tofu, Missô, Peixe Bonito seco ralado	Alho, Gengibre, Espinafre, Repolho, Alho, Daikon (nabo), Konjac, Cebolinha, Kimchi de acelga	Arroz, Óleo de gergelim, Gergelim	611 784 465
31	木	Leite, Carne de porco, Frango, Bacon	Cebola, Tomate, Pepino, Alface, Milho, Repolho, Cenoura	Pão, Geleia de maçã, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Batata	650 786 533
9/1	金	Leite, Wakame (alga), Peixe (Serra-oriental), Frango, Carne de porco, Tofu	Daikon (nabo), Pepino, Cenoura, Cebola, Enoki (cogumelo), Cebolinha	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Gergelim, Açúcar, Farinha de rosca	655 838 500
4	月	Leite, Peixe (cavala), Peixe Bonito seco ralado, Tofu grosso frito, Missô	Komatsuna, Broto de feijão, Cenoura, Milho, Abóbora, Berinjela, Cebola, Cebolinha	Arroz	615 776 458
5	火	Leite, Frango, Tofu fino frito, Carne de porco	Cebola, Cenoura, Cogumelo shiitake seco, Cebolinha, Abóbora, Komatsuna, Repolho	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Farinha de rosca, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Gergelim	632 795 441
6	水	Leite, Frango, Ovo, Hijiki (alga), Atum	Cebola, Abóbora, Pimentão, Cenoura, Gengibre, Alho, Maçã, Berinjela, Brócolis, Repolho	Arroz, Óleo, Açúcar	641 798 481
7	木	Leite, Frango, Carne de Porco, Atum	Cebola, Alho, Gengibre, Repolho, Pepino, Berinjela, Tangerina em conserva, Pêssego em conserva, Abacaxi, Abóbora	Pão, Açúcar, Farinha de trigo, Óleo, Bolinho de farinha de arroz, Gelatina	685 862 500
8	金	Leite, Carne de porco, Wakame (alga), Kombu (alga), Tofu, Fu (bolinho de glúten de trigo)	Gengibre, Repolho, Komatsuna, Cenoura, Daikon (nabo), Cogumelo shitake seco, Cebolinha	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Gergelim, Óleo	639 820 488
11	月	Leite, Sardinha, Tofu grosso frito, Missô	Espinafre, Broto de feijão, Broto de bambu, Cenoura, Cebola, Cebolinha	Arroz, Farinha de arroz, Óleo, Gergelim, Açúcar, Óleo de gergelim, Batata inglesa	613 785 467
12	火	Leite, Carne de porco, Salmão	Cebola, Cenoura, Berinjela, Cogumelo Paris, Alho, Salsão, Tomate, Salsinha, Manjericão, Repolho, Pepino, Pimentão colorido	Macarrão de espaguete, Arroz (primário e ginásio), Óleo	688 838 467
13	水	Leite, Frango, Wakame (alga), Tofu	Cebola, Maçã, Repolho, Pepino, Cenoura, Enoki (cogumelo), Cebolinha	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Açúcar, Gergelim	602 771 460
14	木	Leite, Carne de porco, Bacon	Alho, Gengibre, Maçã, Pepino, Repolho, Repolho roxo, Milho, Cenoura, Cebola, Brócolis, Limão	Pão, Creme de feijão preto e kinako (farinha de soja torrada), Açúcar, Batata inglesa	629 764 484
15	金	Leite, Peixe (hoki), Frango, Bacon, Ovo	Pepino, Komatsuna, Cenoura, Cebola, Milho, Chingensai	Arroz, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Óleo, Gergelim, Amido	641 809 495
19	火	Leite, Carne de porco, Peixe (carapau), Wakame (alga), Missô	Broto de feijão, Repolho, Cenoura, Kikurage (cogumelo), Cebolinha, Alho, Pimentão colorido, Daikon (nabo), Pepino	Macarrão de lámen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Amido, Açúcar, Óleo de gergelim	686 843 467
20	水	Leite, Carne de porco, Tofu fino frito, Missô	Umê (ameixa em conserva), Gengibre, Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Cebolinha	Arroz, Açúcar, Amêndoas, Batata doce	623 797 474
21	木	Leite, Frango, Linguiça de frango	Alho, Salsinha, Repolho, Pepino, Alho, Milho, Cebola, Komatsuna	Pão, Geleia de mirtilo, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Gergelim, Macarrão, Batata inglesa	646 797 488
22	金	Leite, Carne de porco, Soja, Feijão branco, Presunto, Peixe Bonito seco ralado, Kombu (alga), Tofu grosso frito	Gengibre, Repolho, Cenoura, Pepino, Tomate, Milho, Chingensai, Broto de feijão, Shimeji (cogumelo)	Arroz, Óleo, Açúcar	618 795 475
25	月	Leite, Peixe (cavala), Carne de porco, Tofu grosso frito, Missô	Raiz de bardana, Cenoura, Vagem, Cebola, Acelga, Cebolinha	Arroz, Óleo, Açúcar, Gergelim, Óleo de gergelim, Macarrão harusame	654 851 531
26	火	Leite, Carne de porco, Tofu fino frito, Frango, Tofu, Kombu (alga)	Cebola, Cenoura, Cogumelo Shitake seco, Cebolinha, Repolho, Pimentão	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Farinha de rosca, Amido, Óleo	617 761 416
27	水	Leite, Salmão, Natto (soja fermentada), Presunto, Missô, Carne de porco, Tofu fino frito	Limão, Espinafre, Repolho, Cenoura, Daikon (nabo), Raiz de bardana, Konjac, Cebolinha	Arroz, Açúcar, Maionese	643 817 494
28	木	Leite, Frango, Bacon	Alface, Brócolis, Pimentão colorido, Pepino, Cebola, Milho, Salsinha	Pão, Açúcar Mascavo, Marmelada, Óleo	661 813 499
29	金	Leite, Peixe (agulhão), Tofu, Missô, Nori (alga)	Komatsuna, Broto de feijão, Cenoura, Raiz de bardana, Cebola, Cebolinha	Arroz, Farinha de trigo, Amido, Óleo, Açúcar, Batata doce, Gelatina	735 913 579