

## Fases da alimentação:

Fase 1 ( 6 a 7 meses): Todos os alimentos do cardápio peneirados.

Fase 2 (8 a 9 meses): Todos os alimentos do cardápio bem amassados.

Fase 3 (10 a 11 meses): Todos os alimentos do cardápio pouco amassados.

Fase 4 ( 1 a 3 anos): Prato principal e guarnição picados ou desfiados.

Fase 5 (4 anos): Consistência normal em pequenos pedaços.

\*As frutas poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação



# Cardápio 1



	Lanche manhã (creme de frutas)	Almoço	Sobremesa (fruta)	Lanche tarde (fruta)	Jantar	Sobremesa (fruta)
Segunda	Banana	Arroz, batata, frango, vagem, cenoura e salsinha	Mamão	Manga	Arroz, batata, frango, vagem, cenoura e salsinha	Mamão
Terça	Abacaxi	Mandioquinha, músculo, beterraba, couve flor, escarola e alho	Mexerica	Abacate	Mandioquinha, músculo, beterraba, couve flor, escarola e alho	Mexerica
Quarta	Pera	Batata doce, frango, abobrinha, tomate, alface e cebola	Banana	Banana	Batata doce, frango, abobrinha, tomate, alface e cebola	Banana
Quinta	Manga	Batata, músculo, cenoura, chuchu, agrião	Maçã	Maçã	Batata, músculo, cenoura, chuchu, agrião	Maçã
Sexta	Maçã	Macarrão ave maria, frango, tomate, brócolis, couve e salsinha	Caqui	Pera	Macarrão ave maria, frango, tomate, brócolis, couve e salsinha	Caqui

**Não oferecer para bebês menores de 6 meses\***

Nutricionista Monick Markic CRN 33593