

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 2



	Lanche manhã (creme de frutas)	Almoço	Sobremesa (fruta)	Lanche da Tarde (fruta)	Jantar	Sobremesa (fruta)
Segunda	Goiaba	Batata doce, carne moída, beterraba, chuchu, brócolis	Mamão	Creme de Abacate	Batata doce, carne moída, beterraba, chuchu, brócolis	Mamão
Terça	Manga	Mandioca, ovo*, abobrinha, cenoura, acelga	Banana	Mamão	Mandioca, ovo*, abobrinha, cenoura, acelga	Banana
Quarta	Banana	Batata, frango, quiabo, vagem, agrião e coentro	Melão	Pera cozida	Batata, frango, quiabo, vagem, agrião e coentro	Melão
Quinta	Pera	Cará, lentilha, músculo, abobora, tomate, espinafre	Goiaba	Maçã	Cará, lentilha, músculo, abobora, tomate, espinafre	Goiaba
Sexta	Kiwi	Arroz, frango, cenoura, abobrinha, vagem e salsinha	Melancia	Salada de fruta	Arroz, frango, cenoura, abobrinha, vagem e salsinha	Melancia

Não oferecer para bebês menores de 6 meses*

Nutricionista Monick Markic CRN 33593