

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 5



| | Lanche manhã (creme de frutas) | Almoço | Sobremesa (fruta) | Lanche Tarde (fruta) | Jantar | Sobremesa (fruta) |
|---------|-----------------------------------|--|----------------------|-------------------------|--|----------------------|
| Segunda | Manga | Batata, Frango, feijão branco, abobrinha, espinafre | Maçã | Melancia | Batata, Frango, feijão branco, abobrinha, espinafre | Laranja |
| Terça | Goiaba | Abóbora, carne, vagem, brócolis e folhas de brócolis | Pera | Banana | Abóbora, carne, vagem, brócolis e folhas de brócolis | Maçã |
| Quarta | Mamão com aveia | Arroz ,Ovo cozido*,tomate, lentilha e chicória | Maçã | Melão | Arroz ,Ovo cozido*,tomate, lentilha e chicória | Pera |
| Quinta | Banana | cará, arroz, carne, cenoura, ervilha e repolho | Manga | Maçã | cará, arroz, carne, cenoura, ervilha e repolho | Melão |
| Sexta | Abacate com gotas de limão | Inhame, frango, brócolis, vagem e espinafre | Laranja lima | goiaba | Inhame, frango, brócolis, vagem e espinafre | Banana |