



Cardápio para 1ª e 3ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã	Fórmula/leite sem açúcar Fruta amassada Pão com requeijão pode umedecer c/ o leite	Fórmula/leite sem açúcar Fruta amassada Pão com requeijão e orégano pode umedecer c/ o leite	Fórmula/leite sem açúcar Fruta amassada Pão com requeijão pode umedecer c/ o leite	Fórmula/leite sem açúcar Fruta amassada Pão com requeijão e orégano pode umedecer c/ o leite	Fórmula/leite sem açúcar Fruta amassada Pão com requeijão pode umedecer c/ o leite
Almoço	Carne moída - bem cozida Polenta Caldinho de feijão Saladas	Frango desfiado Arroz Caldinho de feijão Saladas	Porco - desfiadinho Arroz Caldinho de lentilha Saladas	Carne moída - bem cozida Macarrão Caldinho de feijão Saladas	Galinhada desfiar a carne Caldinho de feijão Saladas
Lanche I Lanche II	Leite com cacau + Mingau de aveia	Fruta amassada + Creminho de cacau	Fruta amassada + Mingau de aveia	Fruta amassada + Creminho branco	Fruta amassada + Arroz “doce” arroz, leite, amido, chocolate 50% cacau Sem açúcar adicional

NÃO PODE ADICIONAR AÇÚCAR EM NENHUM ALIMENTO!!!

Obs: bebês de 04 a 05 meses não iniciam a introdução alimentar (consomem apenas fórmula/leite, sem açúcar).

Princípios da adaptação (textura de transição)

Amassar com garfo, nunca bater no liquidificador
Desfiar carnes/frango bem fininho
Adicionar caldo do próprio preparo para deixar úmido



Abril/2026

Cardápio para a 2ª e 4ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã	Fórmula/leite sem açúcar Fruta amassada Pão com requeijão pode umedecer c/ o leite	Fórmula/leite sem açúcar Fruta amassada Pão com requeijão e orégano pode umedecer c/ o leite	Fórmula/leite sem açúcar Fruta amassada Pão com requeijão pode umedecer c/ o leite	Fórmula/leite sem açúcar Fruta amassada Pão com requeijão e orégano pode umedecer c/ o leite	Fórmula/leite sem açúcar Fruta amassada Pão com requeijão pode umedecer c/ o leite
Almoço	Guisado* de carne moída com batatas -bem amassadinho Saladas	Frango desfiado Arroz Caldinho de feijão Saladas	Porco - desfiadinho Arroz Caldinho de lentilha Saladas	Carne moída - bem cozida Arroz Caldinho de feijão Saladas	Frango c/ molho Mandioca amassadinha Suco natural (polpa) Saladas Prato influenciado pela cultura indígena**
Lanche I Lanche II	Leite com cacau + Mingau de aveia	Fruta amassada + Creminho de cacau	Fruta amassada + Mingau de aveia	Fruta amassada + Creminho branco	Fruta amassada + Arroz “doce” arroz, leite, amido, chocolate 50% cacau Sem açúcar adicional

*O guisado é uma técnica culinária de cozimento lento, onde carne e vegetais são refogados e depois cozidos em fogo baixo no próprio molho, resultando em um prato suculento e saboroso. É versátil, podendo ser feito com cortes bovinos, suínos ou frango, com batatas e cenouras. No Rio Grande do Sul, o termo também é usado para carne moída.

**19 de abril: dia do Índio

Princípios da adaptação (textura de transição)

Amassar com garfo, nunca bater no liquidificador
Desfiar carnes/frango bem fininho
Adicionar caldo do próprio preparo para deixar úmido