



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 Pão com requeijão (umedecer no leite)	Fórmula/leite sem açúcar Fruta raspada/amassada Pão com requeijão (umedecer no leite)	Fórmula/leite sem açúcar Fruta raspada/amassada Pão com requeijão (umedecer no leite)	Fórmula/leite sem açúcar Fruta raspada/amassada Pão com requeijão (umedecer no leite)	Fórmula/leite sem açúcar Fruta raspada/amassada Pão com requeijão (umedecer no leite)
Almoço	Carne moída com molho Arroz e feijão (caldo) Salada cozida	Sopa de frango com legumes (massa cabelo de anjo)	Molho de frango Polenta Arroz e feijão (caldo) Salada cozida	Feijoada (porco) Arroz Salada cozida	Galinhada Feijão (caldo) Salada cozida
Lanche I Lanche II	Leite com cacau + Arroz “doce” cacau servir quentinho	Fruta amassada + Creminho de cacau	Fruta amassada + Panqueca de aveia	Fruta amassada + Sagu com polpa servir quentinho	Fruta amassada + Creminho branco

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).

Panqueca de aveia

Ingredientes: 1 banana bem madura, 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos, 1 ovo, 2 colheres (sopa) de leite (ou água). **Modo de preparo:** Amasse bem a banana até virar um purê. Misture o ovo, a aveia e o leite. Mexa até formar uma massinha homogênea. Em uma frigideira antiaderente, coloque pequenas porções. Cozinhe em fogo baixo, virando com cuidado.

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



Cardápio para a 2ª semana

Refeição/Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Café da Manhã	Fórmula/leite sem açúcar Pão com requeijão (umedecer no leite)	Fórmula/leite sem açúcar Fruta raspada/amassada Pão com requeijão (umedecer no leite)	Fórmula/leite sem açúcar Fruta raspada/amassada Pão com requeijão (umedecer no leite)	Fórmula/leite sem açúcar Fruta raspada/amassada Pão com requeijão (umedecer no leite)	Fórmula/leite sem açúcar Fruta raspada/amassada Pão com requeijão (umedecer no leite)
Almoço	Carne moída Arroz e feijão (caldo) Salada cozida	Sopa de feijão (frango e massa) OU Sopa de lentilha (frango e massa)	Molho de carne moída Massa Arroz e feijão (caldo) Salada cozida	Mandiocada (porco) Arroz Salada cozida	Carreteiro Feijão (caldo) Salada cozida
Lanche I	Leite com cacau +	Fruta amassada +	Fruta amassada +	Fruta amassada +	Fruta amassada +
Lanche II	Arroz “doce” cacau servir quentinho	Creminho de cacau	Panqueca de aveia	Sagu com polpa servir quentinho	Creminho branco

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).

Panqueca de aveia

Ingredientes: 1 banana bem madura, 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos, 1 ovo, 2 colheres (sopa) de leite (ou água). **Modo de preparo:** Amasse bem a banana até virar um purê. Misture o ovo, a aveia e o leite. Mexa até formar uma massinha homogênea. Em uma frigideira antiaderente, coloque pequenas porções. Cozinhe em fogo baixo, virando com cuidado.

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