



Cardápio Semanal



Alimentação Infantil

SUGESTÃO DE CARDÁPIO - 7 MESES (1ª SEMANA)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche 9h	maçã	manga	pera	mamão	banana	abacate	goiaba
Almoço 12h	arroz integral	arroz com brócolis	macarrão integral	arroz 7 cereais	quinoa	arroz integral	milho
	feijão preto	ervilha	feijão preto	ervilha	feijão preto	ervilha	feijão preto
	mandioca	cará	mandioca	batata inglesa	mandioca	cará	batata inglesa
	cenoura	abóbora	berinjela	abóbora	cenoura	beterraba	berinjela
	repolho verde	-----	chuchu	brócolis	espinafre	chuchu	abobrinha
	peixe	½ ovo	frango	carne	frango	½ ovo	peixe
Lanche 15h	mamão	banana	ameixa	maçã	manga	pera	abacate
Jantar 18h	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço
+ Leite materno "Livre demanda" ou fórmula láctea até 600ml/dia							

Frutas laxantes: abacate, abacaxi, açaí, ameixa, kiwi, mamão, manga, melancia, melão, morango, pitaya, tangerina, uva.

Frutas constipantes: banana, caju, goiaba, maçã, pera, pêssego.

Tubérculos/Cereais: batata, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca, arroz branco, arroz integral, fubá, quinoa, macarrão, milho.

Leguminosas: ervilha fresca, feijão (marrom, branco, preto), grão de bico, lentilha.

Hortaliças coloridas: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, repolho roxo.

Hortaliças verdes: abobrinha, brócolis, chuchu, couve, espinafre, jiló, quiabo, maxixe, repolho, vagem etc.

Proteína: carne moída, carne suína, coração de galinha, fígado de galinha ou bovino, frango, ovo, peixe.

Obs.: os horários de refeições são apenas sugestões. Este é um cardápio básico, sendo possível substituir um alimento por outro do mesmo grupo alimentar.



Cardápio Semanal



Alimentação Infantil

SUGESTÃO DE CARDÁPIO - 7 MESES (2ª SEMANA)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche 9h	melão	pêssego	manga	maçã	abacate	pera	mamão
Almoço 12h	macarrão integral	arroz integral	arroz com cenoura	quinoa	arroz 7 cereais	macarrão integral	arroz integral
	feijão carioca	lentilha	feijão carioca	lentilha	feijão carioca	lentilha	feijão carioca
	batata baroa	batata inglesa	inhame	batata baroa	batata inglesa	inhame	batata inglesa
	cenoura	abóbora	repolho roxo	beterraba	cenoura	abóbora	repolho roxo
	brócolis	vagem	maxixe	chuchu	couve	maxixe	chuchu
	carne	frango	peixe	½ ovo	carne	fígado de frango	peixe
Lanche 15h	banana	mamão	pera	ameixa ou morango orgânico	melancia	manga	maçã
Jantar 18h	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço	igual ao almoço
+ Leite materno "Livre demanda" ou fórmula láctea até 600ml/dia							

Frutas laxantes: abacate, abacaxi, açaí, ameixa, kiwi, mamão, manga, melancia, melão, morango, pitaya, tangerina, uva.

Frutas constipantes: banana, caju, goiaba, maçã, pera, pêssego.

Tubérculos/Cereais: batata, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca, arroz branco, arroz integral, fubá, quinoa, macarrão, milho.

Leguminosas: ervilha fresca, feijão (marrom, branco, preto), grão de bico, lentilha.

Hortaliças coloridas: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, repolho roxo.

Hortaliças verdes: abobrinha, brócolis, chuchu, couve, espinafre, jiló, quiabo, maxixe, repolho, vagem etc.

Proteína: carne moída, carne suína, coração de galinha, fígado de galinha ou bovino, frango, ovo, peixe.

Obs.: os horários de refeições são apenas sugestões. Este é um cardápio básico, sendo possível substituir um alimento por outro do mesmo grupo alimentar.



Cardápio Semanal



Alimentação Infantil

SUGESTÃO DE CARDÁPIO - 7 MESES (3ª SEMANA)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche 9h	banana	manga	melão	mamão	goiaba	ameixa ou morango orgânico	maçã
Almoço 12h	quinoa	arroz integral	fubá ou milho	arroz 7 cereais	macarrão integral	arroz com brócolis	quinoa
	feijão preto	grão de bico	feijão preto	grão de bico	feijão preto	grão de bico	feijão preto
	batata doce	batata inglesa	mandioca	batata doce	batata inglesa	mandioca	batata inglesa
	cenoura	beterraba	abóbora	cenoura	beterraba	berinjela	abóbora
	quiabo	abobrinha	jiló	quiabo	chuchu	-----	espinafre
	frango	carne	peixe	fígado de frango	½ ovo	frango	carne
Lanche 15h	mamão	pera	abacate	maçã	manga	banana	melancia
Jantar 18h	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço
+ Leite materno "Livre demanda" ou fórmula láctea até 600ml/dia							

Frutas laxantes: abacate, abacaxi, açaí, ameixa, kiwi, mamão, manga, melancia, melão, morango, pitaya, tangerina, uva.

Frutas constipantes: banana, caju, goiaba, maçã, pera, pêssego.

Tubérculos/Cereais: batata, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca, arroz branco, arroz integral, fubá, quinoa, macarrão, milho.

Leguminosas: ervilha fresca, feijão (marrom, branco, preto), grão de bico, lentilha.

Hortaliças coloridas: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, repolho roxo.

Hortaliças verdes: abobrinha, brócolis, chuchu, couve, espinafre, jiló, quiabo, maxixe, repolho, vagem etc.

Proteína: carne moída, carne suína, coração de galinha, fígado de galinha ou bovino, frango, ovo, peixe.

Obs.: os horários de refeições são apenas sugestões. Este é um cardápio básico, sendo possível substituir um alimento por outro do mesmo grupo alimentar.



Cardápio Semanal



Alimentação Infantil

SUGESTÃO DE CARDÁPIO - 7 MESES (4ª SEMANA)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche 9h	abacate	pera	manga	banana	mamão	pêssego	melão
Almoço 12h	arroz integral feijão carioca	macarrão integral ervilha	quinoa feijão carioca	arroz 7 cereais feijão branco	arroz integral feijão carioca	macarrão integral ervilha	arroz integral feijão carioca
	cará	batata baroa	batata inglesa	cará	batata baroa	batata inglesa	cará
	cenoura	couve-flor	beterraba	abóbora	cenoura	beterraba	abóbora
	brócolis	chuchu	vagem	couve	maxixe	couve-flor	vagem
	peixe	carne	½ ovo	frango	peixe	frango	fígado de frango
Lanche 15h	maçã	melão e morango orgânico	goiaba	abacate	pera	manga	banana
Jantar 18h	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho
+ Leite materno "Livre demanda" ou fórmula láctea até 600ml/dia							

Frutas laxantes: abacate, abacaxi, açaí, ameixa, kiwi, mamão, manga, melancia, melão, morango, pitaya, tangerina, uva.

Frutas constipantes: banana, caju, goiaba, maçã, pera, pêssego.

Tubérculos/Cereais: batata, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca, arroz branco, arroz integral, fubá, quinoa, macarrão, milho.

Leguminosas: ervilha fresca, feijão (marrom, branco, preto), grão de bico, lentilha.

Hortaliças coloridas: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, repolho roxo.

Hortaliças verdes: abobrinha, brócolis, chuchu, couve, espinafre, jiló, quiabo, maxixe, repolho, vagem etc.

Proteína: carne moída, carne suína, coração de galinha, fígado de galinha ou bovino, frango, ovo, peixe.

Obs.: os horários de refeições são apenas sugestões. Este é um cardápio básico, sendo possível substituir um alimento por outro do mesmo grupo alimentar.



Cardápio Semanal



Alimentação Infantil

SUGESTÃO DE CARDÁPIO - 8 MESES (1ª SEMANA)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche 9h	pera	manga	banana	melão	maçã	mamão	manga
Almoço 12h	arroz integral	arroz com brócolis	macarrão integral	arroz 7 cereais	quinoa	arroz integral	melancia
	feijão preto	grão de bico	feijão preto	grão de bico	feijão preto	grão de bico	milho
	mandioca	inhame	mandioca	batata inglesa	inhame	inhame	feijão preto
	abóbora	cenoura	beterraba	couve-flor	abóbora	cenoura	batata inglesa
	couve-flor	-----	abobrinha	quiabo	couve	chuchu	beterraba
	frango	½ ovo	carne	peixe	frango	½ ovo	maxixe
Lanche 15h	abacate e manga	maçã cozida com leite de coco	mamão + aveia	pera	melão + castanha ralada	açaí com banana	carne
Jantar 18h	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho	manga + castanha ralada
+ Leite materno "Livre demanda" ou fórmula láctea até 600ml/dia							

Frutas laxantes: abacate, abacaxi, açaí, ameixa, kiwi, mamão, manga, melancia, melão, morango, pitaya, tangerina, uva.

Frutas constipantes: banana, caju, goiaba, maçã, pera, pêssego.

Tubérculos/Cereais: batata, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca, arroz branco, arroz integral, fubá, quinoa, macarrão, milho.

Leguminosas: ervilha fresca, feijão (marrom, branco, preto), grão de bico, lentilha.

Hortaliças coloridas: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, repolho roxo.

Hortaliças verdes: abobrinha, brócolis, chuchu, couve, espinafre, jiló, quiabo, maxixe, repolho, vagem etc.

Proteína: carne moída, carne suína, coração de galinha, fígado de galinha ou bovino, frango, ovo, peixe.

Obs.: os horários de refeições são apenas sugestões. Este é um cardápio básico, sendo possível substituir um alimento por outro do mesmo grupo alimentar.



Cardápio Semanal



Alimentação Infantil

SUGESTÃO DE CARDÁPIO - 8 MESES (2ª SEMANA)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche 9h	banana com abacate	pera cozida com uva passa	melão	maçã	mamão ou figo	banana	manga
Almoço 12h	macarrão integral	arroz integral	arroz com cenoura	quinoa	arroz 7 cereais	macarrão integral	arroz integral
	feijão carioca	ervilha	feijão carioca	ervilha	feijão carioca	ervilha	feijão carioca
	batata baroa	batata inglesa	cará	batata baroa	batata inglesa	cará	batata inglesa
	cenoura	abóbora	beterraba	cenoura	abóbora	repolho roxo	beterraba
	abobrinha	quiabo	maxixe	chuchu	espinafre	abobrinha	chuchu
	peixe	carne	frango	½ ovo	fígado	peixe	carne
Lanche 15h	melancia	mamão, goiaba e aveia	açaí com banana	manga	pera + castanha ralada	abacate + laranja	manga e morango + aveia
Jantar 18h	igual ao almoço	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho
+ Leite materno "Livre demanda" ou fórmula láctea até 600ml/dia							

Frutas laxantes: abacate, abacaxi, açaí, ameixa, kiwi, mamão, manga, melancia, melão, morango, pitaya, tangerina, uva.

Frutas constipantes: banana, caju, goiaba, maçã, pera, pêssego.

Tubérculos/Cereais: batata, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca, arroz branco, arroz integral, fubá, quinoa, macarrão, milho.

Leguminosas: ervilha fresca, feijão (marrom, branco, preto), grão de bico, lentilha.

Hortaliças coloridas: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, repolho roxo.

Hortaliças verdes: abobrinha, brócolis, chuchu, couve, espinafre, jiló, quiabo, maxixe, repolho, vagem etc.

Proteína: carne moída, carne suína, coração de galinha, fígado de galinha ou bovino, frango, ovo, peixe.

Obs.: os horários de refeições são apenas sugestões. Este é um cardápio básico, sendo possível substituir um alimento por outro do mesmo grupo alimentar.



Cardápio Semanal



Alimentação Infantil

SUGESTÃO DE CARDÁPIO - 8 MESES (3ª SEMANA)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche 9h	pera	mamão	pêssego ou goiaba	abacate e manga	maçã cozida	ameixa ou morango orgânico	banana
Almoço 12h	quinoa	arroz integral	fubá ou milho	arroz 7 cereais	macarrão integral	arroz com brócolis	quinoa
	feijão preto	lentilha	feijão preto	lentilha	feijão preto	lentilha	feijão preto
	batata doce	batata inglesa	mandioca	batata doce	batata inglesa	mandioca	batata inglesa
	abóbora	berinjela	beterraba	couve-flor	abóbora	cenoura	beterraba
	vagem	abobrinha	jiló	quiabo	chuchu	-----	abobrinha
	frango	½ ovo	fígado	peixe	carne	frango	½ ovo
Lanche 15h	açaí com banana	maçã + castanha ralada	manga	pera cozida com leite de coco	mamão com laranja, cenoura e aveia	abacate com banana	atemoia ou manga
Jantar 18h	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho
+ Leite materno "Livre demanda" ou fórmula láctea até 600ml/dia							

Frutas laxantes: abacate, abacaxi, açaí, ameixa, kiwi, mamão, manga, melancia, melão, morango, pitaya, tangerina, uva.

Frutas constipantes: banana, caju, goiaba, maçã, pera, pêssego.

Tubérculos/Cereais: batata, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca, arroz branco, arroz integral, fubá, quinoa, macarrão, milho.

Leguminosas: ervilha fresca, feijão (marrom, branco, preto), grão de bico, lentilha.

Hortaliças coloridas: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, repolho roxo.

Hortaliças verdes: abobrinha, brócolis, chuchu, couve, espinafre, jiló, quiabo, maxixe, repolho, vagem etc.

Proteína: carne moída, carne suína, coração de galinha, fígado de galinha ou bovino, frango, ovo, peixe.

Obs.: os horários de refeições são apenas sugestões. Este é um cardápio básico, sendo possível substituir um alimento por outro do mesmo grupo alimentar.



Cardápio Semanal



Alimentação Infantil

SUGESTÃO DE CARDÁPIO - 8 MESES (4ª SEMANA)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche 9h	manga	pera	mamão	maçã	abacate com laranja lima	goiaba	melão
Almoço 12h	arroz integral feijão carioca	macarrão integral ervilha	quinoa feijão carioca	arroz 7 cereais feijão branco	arroz integral feijão carioca	macarrão integral ervilha	arroz integral feijão carioca
	inhame	batata baroa	batata inglesa	inhame	batata baroa	batata inglesa	inhame
	cenoura	abóbora	beterraba	abóbora	berinjela	beterraba	abóbora
	brócolis	chuchu	vagem	espinafre	abobrinha	repolho	quiabo
	frango	½ ovo	carne	peixe	frango	fígado	peixe
Lanche 15h	maçã + castanha ralada	abacate	banana + aveia	manga e laranja lima	pera cozida + castanha ralada	mamão	açaí com banana
Jantar 18h	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço
+ Leite materno "Livre demanda" ou fórmula láctea até 600ml/dia							

Frutas laxantes: abacate, abacaxi, açaí, ameixa, kiwi, mamão, manga, melancia, melão, morango, pitaya, tangerina, uva.

Frutas constipantes: banana, caju, goiaba, maçã, pera, pêssego.

Tubérculos/Cereais: batata, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca, arroz branco, arroz integral, fubá, quinoa, macarrão, milho.

Leguminosas: ervilha fresca, feijão (marrom, branco, preto), grão de bico, lentilha.

Hortaliças coloridas: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, repolho roxo.

Hortaliças verdes: abobrinha, brócolis, chuchu, couve, espinafre, jiló, quiabo, maxixe, repolho, vagem etc.

Proteína: carne moída, carne suína, coração de galinha, fígado de galinha ou bovino, frango, ovo, peixe.

Obs.: os horários de refeições são apenas sugestões. Este é um cardápio básico, sendo possível substituir um alimento por outro do mesmo grupo alimentar.



Cardápio Semanal



Alimentação Infantil

SUGESTÃO DE CARDÁPIO - 9 MESES (1ª SEMANA)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche 9h	mamão aveia	maçã panqueca de banana	abacate quinoa	pera ou figo panqueca de banana	manga aveia	banana castanha ralada	mamão e melão tapioca com gergelim e linhaça
Almoço 12h	arroz integral feijão preto mandioca cenoura repolho ou couve-flor frango	arroz com brócolis ervilha batata abóbora ----- ½ ovo	macarrão integral lentilha batata doce berinjela chuchu fígado	arroz 7 cereais feijão preto mandioca abóbora brócolis frango	quinoa ervilha batata cenoura couve ou espinafre carne	arroz integral lentilha batata doce beterraba chuchu frango	milho feijão preto batata berinjela abobrinha ou maxixe carne
Lanche 15h	pera panqueca de banana	manga aveia	banana castanha ralada	mamão quinoa	maçã cozida tapioca com gergelim e linhaça	açaí com banana aveia	pera panqueca de banana
Jantar 18h	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço
+ Leite materno "Livre demanda" ou fórmula láctea até 600ml/dia							

Frutas laxantes: abacate, abacaxi, açaí, ameixa, kiwi, mamão, manga, melancia, melão, morango, pitaya, tangerina, uva.

Frutas constipantes: banana, caju, goiaba, maçã, pera, pêssego.

Tubérculos/Cereais: batata, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca, arroz branco, arroz integral, fubá, quinoa, macarrão, milho.

Leguminosas: ervilha fresca, feijão (marrom, branco, preto), grão de bico, lentilha.

Hortalças coloridas: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, repolho roxo.

Hortalças verdes: abobrinha, brócolis, chuchu, couve, espinafre, jiló, quiabo, maxixe, repolho, vagem etc.

Proteína: carne moída, carne suína, coração de galinha, fígado de galinha ou bovino, frango, ovo, peixe.

Obs.: os horários de refeições são apenas sugestões. Este é um cardápio básico, sendo possível substituir um alimento por outro do mesmo grupo alimentar.



Cardápio Semanal



Alimentação Infantil

SUGESTÃO DE CARDÁPIO - 9 MESES (2ª SEMANA)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche 9h	goiaba cuscuz nutritivo	manga aveia	pera panqueca nutritiva	abacate quinoa	banana tapioca com gergelim e linhaça	mamão castanha ralada	maçã ou figo cuscuz nutritivo
Almoço 12h	macarrão integral feijão carioca batata doce cenoura brócolis frango	arroz integral lentilha batata inglesa abóbora vagem ou quiabo ½ ovo	arroz com cenoura grão de bico batata baroa repolho roxo abobrinha ou maxixe carne	quinoa feijão carioca batata doce beterraba chuchu peixe	arroz 7 cereais lentilha batata inglesa cenoura couve ou espinafre frango	macarrão integral grão de bico batata doce abóbora abobrinha ou maxixe carne	arroz integral feijão carioca batata inglesa repolho roxo chuchu frango
Lanche 15h	abacate aveia	banana tapioca com gergelim e linhaça	saladinha de frutas castanha ralada	maçã cuscuz nutritivo	manga com kiwi aveia ou quinoa	pera cozida panqueca nutritiva	açaí quinoa
Jantar 18h	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço
+ Leite materno "Livre demanda" ou fórmula láctea até 600ml/dia							

Frutas laxantes: abacate, abacaxi, açaí, ameixa, kiwi, mamão, manga, melancia, melão, morango, pitaya, tangerina, uva.

Frutas constipantes: banana, caju, goiaba, maçã, pera, pêssego.

Tubérculos/Cereais: batata, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca, arroz branco, arroz integral, fubá, quinoa, macarrão, milho.

Leguminosas: ervilha fresca, feijão (marrom, branco, preto), grão de bico, lentilha.

Hortaliças coloridas: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, repolho roxo.

Hortaliças verdes: abobrinha, brócolis, chuchu, couve, espinafre, jiló, quiabo, maxixe, repolho, vagem etc.

Proteína: carne moída, carne suína, coração de galinha, fígado de galinha ou bovino, frango, ovo, peixe.

Obs.: os horários de refeições são apenas sugestões. Este é um cardápio básico, sendo possível substituir um alimento por outro do mesmo grupo alimentar.



Cardápio Semanal



Alimentação Infantil

SUGESTÃO DE CARDÁPIO - 9 MESES (3ª SEMANA)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche 9h	mamão e abacaxi aveia	pera biscoito caseiro sem açúcar	manga ou atemoia quinoa ou castanha ralada	banana tapioca com gergelim e linhaça	abacate aveia	maçã cuscuz nutritivo	saladinha de fruta quinoa ou castanha ralada
Almoço 12h	quinoa	arroz integral	fubá ou milho	arroz 7 cereais	macarrão integral	arroz com brócolis	quinoa
	feijão preto	grão de bico	ervilha	feijão preto	grão de bico	ervilha	feijão preto
	inhame	batata inglesa	mandioca	inhame	batata inglesa	mandioca	batata inglesa
	cenoura	beterraba	abóbora	cenoura	beterraba	berinjela	abóbora
	vagem ou quiabo	abobrinha ou maxixe	chuchu ou jiló	vagem ou quiabo	chuchu	-----	couve ou espinafre
	peixe	½ ovo	frango	peixe	carne	peixe	½ ovo
Lanche 15h	banana tapioca com gergelim e linhaça	abacate aveia	maça cozida cuscuz nutritivo	mamão quinoa ou castanha ralada	goiaba ou pêssego panqueca nutritiva	açaí aveia	melancia biscoito caseiro sem açúcar
Jantar 18h	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho
+ Leite materno "Livre demanda" ou fórmula láctea até 600ml/dia							

Frutas laxantes: abacate, abacaxi, açaí, ameixa, kiwi, mamão, manga, melancia, melão, morango, pitaya, tangerina, uva.

Frutas constipantes: banana, caju, goiaba, maçã, pera, pêssego.

Tubérculos/Cereais: batata, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca, arroz branco, arroz integral, fubá, quinoa, macarrão, milho.

Leguminosas: ervilha fresca, feijão (marrom, branco, preto), grão de bico, lentilha.

Hortaliças coloridas: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, repolho roxo.

Hortaliças verdes: abobrinha, brócolis, chuchu, couve, espinafre, jiló, quiabo, maxixe, repolho, vagem etc.

Proteína: carne moída, carne suína, coração de galinha, fígado de galinha ou bovino, frango, ovo, peixe.

Obs.: os horários de refeições são apenas sugestões. Este é um cardápio básico, sendo possível substituir um alimento por outro do mesmo grupo alimentar.



Cardápio Semanal



Alimentação Infantil

SUGESTÃO DE CARDÁPIO - 9 MESES (4ª SEMANA)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche 9h	pera falso pão de queijo	mamão aveia	goiaba panqueca nutritiva	manga e morango quinoa ou castanha ralada	melão ou atemoia tapioca com gergelim e linhaça	abacate aveia	maçã cuscuz nutritivo
Almoço 12h	arroz integral feijão carioca cará	macarrão integral ervilha batata baroa	quinoa lentilha batata inglesa	arroz 7 cereais feijão carioca cará	arroz integral feijão carioca batata baroa	macarrão integral ervilha batata inglesa	arroz integral lentilha cará
	cenoura brócolis	couve-flor chuchu	beterraba vagem ou quiabo	abóbora couve ou espinafre	cenoura abobrinha ou maxixe	beterraba repolho ou couve-flor	abóbora vagem ou quiabo
	frango	peixe	frango	fígado de frango	frango	peixe	½ ovo
Lanche 15h	manga e kiwi aveia ou ovo mexido	banana tapioca com gergelim e linhaça	abacate quinoa ou castanha ralada	maçã falso pão de queijo	açaí aveia	pera cozida biscoito caseiro sem açúcar	mamão quinoa ou castanha ralada
Jantar 18h	igual ao almoço	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho
+ Leite materno "Livre demanda" ou fórmula láctea até 600ml/dia							

Frutas laxantes: abacate, abacaxi, açaí, ameixa, kiwi, mamão, manga, melancia, melão, morango, pitaya, tangerina, uva.

Frutas constipantes: banana, caju, goiaba, maçã, pera, pêssego.

Tubérculos/Cereais: batata, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca, arroz branco, arroz integral, fubá, quinoa, macarrão, milho.

Leguminosas: ervilha fresca, feijão (marrom, branco, preto), grão de bico, lentilha.

Hortalças coloridas: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, repolho roxo.

Hortalças verdes: abobrinha, brócolis, chuchu, couve, espinafre, jiló, quiabo, maxixe, repolho, vagem etc.

Proteína: carne moída, carne suína, coração de galinha, fígado de galinha ou bovino, frango, ovo, peixe.

Obs.: os horários de refeições são apenas sugestões. Este é um cardápio básico, sendo possível substituir um alimento por outro do mesmo grupo alimentar.



Cardápio Semanal



Alimentação Infantil

SUGESTÃO DE CARDÁPIO – 10 MESES (1ª SEMANA)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche 9h	maçã ovo mexido	manga e kiwi aveia	pera cuscuz nutritivo	melão ou atemoia biscoito de polvilho caseiro	banana quinoa ou castanha ralada	manga cuscuz nutritivo	pêssego panqueca nutritiva
Almoço 12h	arroz integral feijão carioca batata inglesa cenoura repolho ou couve-flor frango	arroz com brócolis lentilha inhame abóbora ----- ½ ovo	macarrão integral grão de bico batata doce berinjela chuchu carne	arroz 7 cereais feijão carioca batata inglesa abóbora brócolis peixe	quinoa lentilha batata doce cenoura espinafre fígado de galinha	arroz integral grão de bico inhame beterraba chuchu frango	milho feijão carioca batata inglesa berinjela abobrinha ou maxixe carne
Lanche 15h	abacate aveia	banana sagu ou gelatina caseira	mamão ou inhaminho quinoa ou castanha ralada	maçã cozida panqueca nutritiva	uva ou ameixa biscoito de polvilho caseiro	açaí com banana aveia	melancia cuscuz nutritivo
Jantar 18h	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço
+ Leite materno “Livre demanda” ou fórmula láctea até 600ml/dia							

Frutas laxantes: abacate, abacaxi, açaí, ameixa, kiwi, mamão, manga, melancia, melão, morango, pitaya, tangerina, uva.

Frutas constipantes: banana, caju, goiaba, maçã, pera, pêssego.

Tubérculos/Cereais: batata, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca, arroz branco, arroz integral, fubá, quinoa, macarrão, milho.

Leguminosas: ervilha fresca, feijão (marrom, branco, preto), grão de bico, lentilha.

Hortaliças coloridas: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, repolho roxo.

Hortaliças verdes: abobrinha, brócolis, chuchu, couve, espinafre, jiló, quiabo, maxixe, repolho, vagem etc.

Proteína: carne moída, carne suína, coração de galinha, fígado de galinha ou bovino, frango, ovo, peixe.

Obs.: os horários de refeições são apenas sugestões. Este é um cardápio básico, sendo possível substituir um alimento por outro do mesmo grupo alimentar.



Cardápio Semanal



Alimentação Infantil

SUGESTÃO DE CARDÁPIO – 10 MESES (2ª SEMANA)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche 9h	mamão aveia+ ovo mexido	goiaba ou banana falso pão de queijo	uva cuscuz nutritivo	pera cozida panqueca nutritiva	manga quinoa ou castanha ralada	banana tapioca com gergelim e linhaça	salada de frutas aveia
Almoço 12h	macarrão integral	arroz integral	arroz com cenoura	quinoa	arroz 7 cereais	macarrão integral	arroz integral
	feijão preto	ervilha	lentilha	feijão preto	ervilha	lentilha	feijão preto
	cará	mandioca	batata inglesa	cará	mandioca	batata inglesa	cará
	cenoura	abóbora	repolho roxo	beterraba	cenoura	abóbora	repolho roxo
	brócolis	vagem ou quiabo	abobrinha ou maxixe	chuchu	couve ou espinafre	abobrinha ou maxixe	chuchu
	peixe	carne	fígado de galinha	½ ovo	frango	peixe	carne
Lanche 15h	pera tapioca com gergelim e linhaça	manga quinoa ou castanha ralada	banana falso pão de queijo	abacate aveia	maça sagu/gelatina caseira	mamão e abacaxi panqueca nutritiva	açaí com banana quinoa ou castanha ralada
Jantar 18h	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho
+ Leite materno “Livre demanda” ou fórmula láctea até 600ml/dia							

Frutas laxantes: abacate, abacaxi, açaí, ameixa, kiwi, mamão, manga, melancia, melão, morango, pitaya, tangerina, uva.

Frutas constipantes: banana, caju, goiaba, maçã, pera, pêssego.

Tubérculos/Cereais: batata, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca, arroz branco, arroz integral, fubá, quinoa, macarrão, milho.

Leguminosas: ervilha fresca, feijão (marrom, branco, preto), grão de bico, lentilha.

Hortalças coloridas: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, repolho roxo.

Hortalças verdes: abobrinha, brócolis, chuchu, couve, espinafre, jiló, quiabo, maxixe, repolho, vagem etc.

Proteína: carne moída, carne suína, coração de galinha, fígado de galinha ou bovino, frango, ovo, peixe.

Obs.: os horários de refeições são apenas sugestões. Este é um cardápio básico, sendo possível substituir um alimento por outro do mesmo grupo alimentar.



Cardápio Semanal



Alimentação Infantil

SUGESTÃO DE CARDÁPIO – 10 MESES (3ª SEMANA)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche 9h	maçã biscoito caseiro sem açúcar	manga aveia	goiaba ou banana cuscuz nutritivo	abacate quinoa ou castanha ralada	pera biscoito de polvilho caseiro	mamão panqueca nutritiva	açaí com banana aveia ou quinoa
Almoço 12h	quinoa feijão carioca batata baroa berinjela vagem ou quiabo frango	arroz integral lentilha batata inglesa beterraba abobrinha ou maxixe ½ ovo	fubá ou milho grão de bico batata baroa abóbora chuchu ou jiló carne	arroz 7 cereais feijão carioca inhame cenoura vagem ou quiabo peixe	macarrão integral lentilha batata inglesa beterraba chuchu fígado de galinha	arroz grão de bico batata baroa repolho roxo abobrinha frango	quinoa feijão carioca inhame abóbora couve ou espinafre carne
Lanche 15h	mamão quinoa ou castanha ralada	pera cozida cuscuz nutritivo	ameixa ou melão biscoito caseiro sem açúcar	banana aveia	uva e melão aveia + ovo mexido	inhame quinoa ou castanha ralada	manga biscoito de polvilho caseiro
Jantar 18h	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço
+ Leite materno “Livre demanda” ou fórmula láctea até 600ml/dia							

Frutas laxantes: abacate, abacaxi, açaí, ameixa, kiwi, mamão, manga, melancia, melão, morango, pitaya, tangerina, uva.

Frutas constipantes: banana, caju, goiaba, maçã, pera, pêssego.

Tubérculos/Cereais: batata, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca, arroz branco, arroz integral, fubá, quinoa, macarrão, milho.

Leguminosas: ervilha fresca, feijão (marrom, branco, preto), grão de bico, lentilha.

Hortaliças coloridas: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, repolho roxo.

Hortaliças verdes: abobrinha, brócolis, chuchu, couve, espinafre, jiló, quiabo, maxixe, repolho, vagem etc.

Proteína: carne moída, carne suína, coração de galinha, fígado de galinha ou bovino, frango, ovo, peixe.

Obs.: os horários de refeições são apenas sugestões. Este é um cardápio básico, sendo possível substituir um alimento por outro do mesmo grupo alimentar.



Cardápio Semanal



Alimentação Infantil

SUGESTÃO DE CARDÁPIO – 10 MESES (4ª SEMANA)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche 9h	mamão e uva panqueca de banana	maçã cozida tapioca com gergelim e linhaça	manga ou atemoia aveia	banana falso pão de queijo	melancia bolo caseiro sem açúcar	pera ou goiaba panqueca nutritiva	açai com banana quinoa ou castanha ralada
Almoço 12h	arroz integral	macarrão integral	quinoa	arroz 7 cereais	arroz integral	macarrão integral	arroz integral
	feijão preto	ervilha	feijão preto	feijão branco	feijão preto	ervilha	feijão preto
	batata inglesa	cará	batata doce	batata inglesa	cará	batata doce	batata inglesa
	cenoura	couve-flor	beterraba	abóbora	cenoura	beterraba	abóbora
	brócolis	chuchu	vagem ou quiabo	couve ou espinafre	abobrinha ou maxixe	quiabo	abobrinha
	frango	½ ovo	carne	peixe	fígado de galinha	frango	carne
Lanche 15h	banana sagu ou gelatina caseira	ameixa ou salada de frutas aveia	pera bolo caseiro sem açúcar	abacate quinoa ou castanha ralada	maçã panqueca nutritiva	mamão e abacaxi aveia	pera falso pão de queijo
Jantar 18h	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço
+ Leite materno “Livre demanda” ou fórmula láctea até 600ml/dia							

Frutas laxantes: abacate, abacaxi, açai, ameixa, kiwi, mamão, manga, melancia, melão, morango, pitaya, tangerina, uva.

Frutas constipantes: banana, caju, goiaba, maçã, pera, pêssego.

Tubérculos/Cereais: batata, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca, arroz branco, arroz integral, fubá, quinoa, macarrão, milho.

Leguminosas: ervilha fresca, feijão (marrom, branco, preto), grão de bico, lentilha.

Hortaliças coloridas: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, repolho roxo.

Hortaliças verdes: abobrinha, brócolis, chuchu, couve, espinafre, jiló, quiabo, maxixe, repolho, vagem etc.

Proteína: carne moída, carne suína, coração de galinha, fígado de galinha ou bovino, frango, ovo, peixe.

Obs.: os horários de refeições são apenas sugestões. Este é um cardápio básico, sendo possível substituir um alimento por outro do mesmo grupo alimentar.



Cardápio Semanal



Alimentação Infantil

SUGESTÃO DE CARDÁPIO – 11 MESES (1ª SEMANA)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche 9h	<i>mamão</i> <i>aveia + ovo mexido</i>	<i>maçã</i> <i>panqueca nutritiva</i>	<i>melão e laranja</i> <i>cuscuz nutritivo</i>	<i>pera</i> <i>biscoito de polvilho</i>	<i>abacate</i> <i>quinoa ou castanha ralada</i>	<i>goiaba</i> <i>bolo caseiro sem açúcar</i>	<i>manga</i> <i>tapioca nutritiva</i>
Almoço 12h	<i>arroz integral</i> <i>feijão carioca</i> <i>cará</i> <i>cenoura</i> <i>repolho ou couve-flor</i> <i>frango</i>	<i>arroz com brócolis</i> <i>lentilha</i> <i>mandioca</i> <i>abóbora</i> ----- <i>carne</i>	<i>macarrão integral</i> <i>grão de bico</i> <i>batata inglesa</i> <i>berinjela</i> <i>chuchu</i> <i>fígado</i>	<i>arroz 7 cereais</i> <i>feijão carioca</i> <i>cará</i> <i>abóbora</i> <i>brócolis</i> <i>½ ovo ou omelete</i>	<i>quinoa</i> <i>lentilha</i> <i>mandioca</i> <i>cenoura</i> <i>couve ou espinafre</i> <i>peixe</i>	<i>arroz integral</i> <i>grão de bico</i> <i>batata inglesa</i> <i>beterraba</i> <i>chuchu</i> <i>frango</i>	<i>milho</i> <i>feijão carioca</i> <i>cará</i> <i>berinjela</i> <i>abobrinha ou maxixe</i> <i>carne</i>
Lanche 15h	<i>pera</i> <i>bolo caseiro sem açúcar</i>	<i>manga e kiwi</i> <i>quinoa ou castanha ralada</i>	<i>banana</i> <i>biscoito de polvilho</i>	<i>inhaminho</i> <i>aveia</i>	<i>maçã</i> <i>tapioca nutritiva</i>	<i>ameixa ou uva</i> <i>cuscuz nutritivo</i>	<i>açai com banana</i> <i>aveia ou castanha ralada</i>
Jantar 18h	<i>igual ao almoço</i>	<i>igual ao almoço</i>	<i>igual ao almoço</i>	<i>sopa ou risotinho</i>	<i>igual ao almoço</i>	<i>igual ao almoço</i>	<i>sopa ou risotinho</i>
+ Leite materno "Livre demanda" ou fórmula láctea até 600ml/dia							

Frutas laxantes: abacate, abacaxi, açai, ameixa, kiwi, mamão, manga, melancia, melão, morango, pitaya, tangerina, uva.

Frutas constipantes: banana, caju, goiaba, maçã, pera, pêssego.

Tubérculos/Cereais: batata, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca, arroz branco, arroz integral, fubá, quinoa, macarrão, milho.

Leguminosas: ervilha fresca, feijão (marrom, branco, preto), grão de bico, lentilha.

Hortaliças coloridas: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, repolho roxo.

Hortaliças verdes: abobrinha, brócolis, chuchu, couve, espinafre, jiló, quiabo, maxixe, repolho, vagem etc.

Proteína: carne moída, carne suína, coração de galinha, fígado de galinha ou bovino, frango, ovo, peixe.

Obs.: os horários de refeições são apenas sugestões. Este é um cardápio básico, sendo possível substituir um alimento por outro do mesmo grupo alimentar.



Cardápio Semanal



Alimentação Infantil

SUGESTÃO DE CARDÁPIO – 11 MESES (2ª SEMANA)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche 9h	maçã falso pão de queijo	mamão sagu ou gelatina caseira	banana aveia ou castanha ralada	ameixa ou uva tapioca nutritiva	pera biscoito caseiro sem açúcar	abacate quinoa ou castanha ralada	goiaba panqueca nutritiva
Almoço 12h	macarrão integral feijão carioca batata inglesa cenoura brócolis frango	arroz integral lentilha inhame abóbora vagem ou quiabo ovo ou omelete	arroz com cenoura grão de bico batata doce repolho roxo abobrinha ou maxixe carne	quinoa feijão carioca batata inglesa beterraba chuchu peixe	arroz 7 cereais lentilha batata doce cenoura couve ou espinafre frango	macarrão integral grão de bico inhame abóbora abobrinha ou maxixe carne	arroz integral feijão carioca batata inglesa repolho roxo chuchu frango
Lanche 15h	manga sagu ou gelatina caseira	banana batida com cupuaçu aveia ou castanha ralada	melancia panqueca nutritiva	maçã e laranja biscoito caseiro sem açúcar	açaí com banana aveia	pêssego falso pão de queijo	mamão tapioca nutritiva
Jantar 18h	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço
+ Leite materno "Livre demanda" ou fórmula láctea até 600ml/dia							

Frutas laxantes: abacate, abacaxi, açaí, ameixa, kiwi, mamão, manga, melancia, melão, morango, pitaya, tangerina, uva.

Frutas constipantes: banana, caju, goiaba, maçã, pera, pêssego.

Tubérculos/Cereais: batata, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca, arroz branco, arroz integral, fubá, quinoa, macarrão, milho.

Leguminosas: ervilha fresca, feijão (marrom, branco, preto), grão de bico, lentilha.

Hortaliças coloridas: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, repolho roxo.

Hortaliças verdes: abobrinha, brócolis, chuchu, couve, espinafre, jiló, quiabo, maxixe, repolho, vagem etc.

Proteína: carne moída, carne suína, coração de galinha, fígado de galinha ou bovino, frango, ovo, peixe.

Obs.: os horários de refeições são apenas sugestões. Este é um cardápio básico, sendo possível substituir um alimento por outro do mesmo grupo alimentar.



Cardápio Semanal



Alimentação Infantil

SUGESTÃO DE CARDÁPIO – 11 MESES (3ª SEMANA)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche 9h	salada de frutas aveia + ovo mexido	pera cozida quinoa ou castanha ralada	manga pão caseiro	maçã bolo caseiro sem açúcar	melancia ou atemoia panqueca nutritiva	banana aveia	mamão tapioca nutritiva
Almoço 12h	quinoa feijão carioca batata baroa cenoura vagem ou quiabo peixe	arroz integral grão de bico batata inglesa beterraba abobrinha ou maxixe ovo ou omelete	fubá ou milho ervilha batata baroa abóbora chuchu ou jiló frango	arroz 7 cereais feijão carioca inhame cenoura vagem ou quiabo peixe	macarrão integral grão de bico batata inglesa beterraba chuchu carne	arroz com brócolis feijão carioca batata baroa berinjela ----- peixe	quinoa feijão preto inhame abóbora couve ou espinafre fígado de frango
Lanche 15h	banana bolo caseiro sem açúcar	mamão cuscuz nutritivo	goiaba panqueca nutritiva	abacate aveia	pera pão caseiro	ameixa ou uva crepioca	inhamino quinoa ou castanha ralada
Jantar 18h	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho
+ Leite materno "Livre demanda" ou fórmula láctea até 600ml/dia							

Frutas laxantes: abacate, abacaxi, açaí, ameixa, kiwi, mamão, manga, melancia, melão, morango, pitaya, tangerina, uva.

Frutas constipantes: banana, caju, goiaba, maçã, pera, pêssego.

Tubérculos/Cereais: batata, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca, arroz branco, arroz integral, fubá, quinoa, macarrão, milho.

Leguminosas: ervilha fresca, feijão (marrom, branco, preto), grão de bico, lentilha.

Hortaliças coloridas: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, repolho roxo.

Hortaliças verdes: abobrinha, brócolis, chuchu, couve, espinafre, jiló, quiabo, maxixe, repolho, vagem etc.

Proteína: carne moída, carne suína, coração de galinha, fígado de galinha ou bovino, frango, ovo, peixe.

Obs.: os horários de refeições são apenas sugestões. Este é um cardápio básico, sendo possível substituir um alimento por outro do mesmo grupo alimentar.



Cardápio Semanal



Alimentação Infantil

SUGESTÃO DE CARDÁPIO – 11 MESES (4ª SEMANA)

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche 9h	banana cuscuz nutritivo	abacate aveia	maçã biscoito caseiro sem açúcar	ameixa tapioca	pera panqueca nutritiva	manga e abacaxi aveia + ovo mexido	pêssego falso pão de queijo
Almoço 12h	arroz integral	macarrão integral	quinoa	arroz 7 cereais	arroz integral	macarrão integral	arroz integral
	feijão preto	ervilha	lentilha	feijão preto	ervilha	lentilha	feijão preto
	batata inglesa	cará	batata doce	batata inglesa	cará	batata doce	batata inglesa
	cenoura	couve-flor	beterraba	abóbora	cenoura	beterraba	abóbora
	brócolis	chuchu	vagem ou quiabo	couve ou espinafre	abobrinha ou maxixe	repolho ou couve-flor	vagem ou quiabo
	frango	peixe	frango	fígado de frango	frango	peixe	½ ovo
Lanche 15h	manga crepioca	pera biscoito caseiro sem açúcar	açaí e banana quinoa ou aveia	banana sagu ou gelatina caseira	mamão e melão falso pão de queijo	goiaba cuscuz nutritivo	abacate quinoa ou castanha ralada
Jantar 18h	igual ao almoço	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho	igual ao almoço	igual ao almoço	sopa ou risotinho
+ Leite materno “Livre demanda” ou fórmula láctea até 600ml/dia							

Frutas laxantes: abacate, abacaxi, açaí, ameixa, kiwi, mamão, manga, melancia, melão, morango, pitaya, tangerina, uva.

Frutas constipantes: banana, caju, goiaba, maçã, pera, pêssgo.

Tubérculos/Cereais: batata, batata doce, batata baroa, cará, inhame, mandioca, arroz branco, arroz integral, fubá, quinoa, macarrão, milho.

Leguminosas: ervilha fresca, feijão (marrom, branco, preto), grão de bico, lentilha.

Hortaliças coloridas: abóbora, berinjela, beterraba, cenoura, couve-flor, repolho roxo.

Hortaliças verdes: abobrinha, brócolis, chuchu, couve, espinafre, jiló, quiabo, maxixe, repolho, vagem etc.

Proteína: carne moída, carne suína, coração de galinha, fígado de galinha ou bovino, frango, ovo, peixe.

Obs.: os horários de refeições são apenas sugestões. Este é um cardápio básico, sendo possível substituir um alimento por outro do mesmo grupo alimentar.