



CARDÁPIO INTRODUÇÃO ALIMENTAR (à partir de 6 meses) - SEMANA 1



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	FÓRMULA INFANTIL/LEITE MATERNO	FÓRMULA INFANTIL/LEITE MATERNO	FÓRMULA INFANTIL/LEITE MATERNO	FÓRMULA INFANTIL/LEITE MATERNO	FÓRMULA INFANTIL/LEITE MATERNO
COLAÇÃO	BANANA AMASSADA COM AVEIA EM FLOCOS FINOS	MAMÃO AMASSADO	MANGA PALMER PICADINHA	MAÇÃ COZIDA E AMASSADA	MELANCIA MADURA BEM PICADINHA
ALMOÇO	PURÊ DE BATATA, FEIJÃO AMASSADO, FRANGO DESFIADO E PROCESSADO. SALADA DE ABOBRINHA COZIDA	ARROZ AMASSADO, FEIJÃO AMASSADO, CARNE MOÍDA BEM COZIDA E PROCESSADA. SALADA DE CENOURA COZIDA	PURÊ DE ABÓBORA, FEIJÃO AMASSADO, CARNE DE PANELA BEM COZIDA E PROCESSADA. SALADA DE COUVE FLOR	ARROZ AMASSADO, FEIJÃO AMASSADO, FRANGO COZIDO E DESFIADO. SALADA DE BETERRABA	PURÊ DE AIPIM, FEIJÃO AMASSADO, CARNE SUÍNA COZIDA E PROCESSADA. SALADA DE BRÓCOLIS COZIDO
LANCHE	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL/FRUTA AMASSADA OU COZIDA	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL/FRUTA AMASSADA OU COZIDA	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL/FRUTA AMASSADA OU COZIDA	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL/FRUTA AMASSADA OU COZIDA	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL/FRUTA AMASSADA OU COZIDA
JANTAR	PURÊ DE BATATA DOCE, LENTILHA AMASSADA E OVO COZIDO	PURÊ DE AIPIM, FRANGO COZIDO E GRELHADO, CHUCHU REFOGADO E AMASSADO	PURÊ DE ABOBRINHA, LENTILHA AMASSADA, OVOS MEXIDOS	ARROZ AMASSADO, FEIJÃO AMASSADO, CARNE DE PANELA DESFIADA E PROCESSADA, COUVE-FLOR AMASSADA	POLENTA MOLE, FEIJÃO AMASSADO, CARNE MOÍDA BEM COZIDA E PROCESSADA

A introdução alimentar é uma fase muito importante no desenvolvimento do bebê e deve ser feita com cuidado, paciência e respeito ao seu ritmo.

Durante o primeiro ano de vida, o bebê não deve consumir sal, açúcar, condimentos prontos ou ultraprocessados.

Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo, sem nenhuma necessidade de liquidificador!

A consistência vai evoluindo conforme o bebê demonstra capacidade de mastigar.

Antes de iniciar a introdução alimentar, avaliar os sinais de prontidão:

1. Sustentação da cabeça e tronco; 2. Demonstração de interesse pelos alimentos
3. Perde o reflexo de protusão (empurrar a comida com a língua); 4. Após o bebê completar 6 meses.



CARDÁPIO INTRODUÇÃO ALIMENTAR (à partir de 6 meses) - SEMANA 2



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	FÓRMULA INFANTIL/LEITE MATERNO	FÓRMULA INFANTIL/LEITE MATERNO	FÓRMULA INFANTIL/LEITE MATERNO	FÓRMULA INFANTIL/LEITE MATERNO	FÓRMULA INFANTIL/LEITE MATERNO
COLAÇÃO	MAÇÃ COZIDA E AMASSADA	ABACATE E BANANA AMASSADOS	MAMÃO AMASSADO	BANANA AMASSADA COM AVEIA EM FLOCOS FINOS	LARANJA SEM BAGAÇO PICADINHA
ALMOÇO	ARROZ AMASSADO, FEIJÃO AMASSADO, MIX DE LEGUMES BEM COZIDO E AMASSADOS. SALADA DE BETERRABA COZIDA	PURÊ DE ABÓBORA CABOTIÁ, FEIJÃO AMASSADO, PEIXE ASSADO COM TOMATE E BATATA, BEM MACIO. SALADA DE CHUCHU	ARROZ, LENTILHA AMASSADA, MÚSCULO BEM COZIDO E BEM DESFIADO. SALADA DE CENOURA COZIDA	RISOTO DE FRANGO E LEGUMES (BEM COZIDOS E AMASSADOS), FEIJÃO AMASSADO. SALADA DE COUVE-FLORES COZIDA	ARROZ AMASSADO, FEIJÃO AMASSADO, AIPIM COZIDO E AMASSADO, MOLHO DE CARNE MOÍDA BEM COZIDA E PROCESSADA. SALADA DE ABOBRINHA COZIDA
LANCHE	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL/FRUTA AMASSADA OU COZIDA	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL/FRUTA AMASSADA OU COZIDA	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL/FRUTA AMASSADA OU COZIDA	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL/FRUTA AMASSADA OU COZIDA	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL/FRUTA AMASSADA OU COZIDA
JANTAR	SOPA DE LEGUMES COM FRANGO DESFIADO E PROCESSADO* (AMASSAR BEM OS LEGUMES PARA SERVIR)	PURÊ DE CENOURA, FEIJÃO CARIOCA AMASSADO, FRANGO COZIDO E PROCESSADO	POLENTA, FEIJÃO AMASSADO, MIX DE LEGUMES COZIDOS E REFOGADOS, OVO COZIDO	SOPA CREME DE AIPIM COM CARNE DE PANELA	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, BATATA E CENOURA

A introdução alimentar é uma fase muito importante no desenvolvimento do bebê e deve ser feita com cuidado, paciência e respeito ao seu ritmo.

Durante o primeiro ano de vida, o bebê não deve consumir sal, açúcar, condimentos prontos ou ultraprocessados.

Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo, sem nenhuma necessidade de liquidificador!

A consistência vai evoluindo conforme o bebê demonstra capacidade de mastigar.

Antes de iniciar a introdução alimentar, avaliar os sinais de prontidão:

1. Sustentação da cabeça e tronco; 2. Demonstração de interesse pelos alimentos
3. Perde o reflexo de protusão (empurrar a comida com a língua); 4. Após o bebê completar 6 meses.



CARDÁPIO INTRODUÇÃO ALIMENTAR (à partir de 6 meses) - SEMANA 3



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	FÓRMULA INFANTIL/LEITE MATERNO	FÓRMULA INFANTIL/LEITE MATERNO	FÓRMULA INFANTIL/LEITE MATERNO	FÓRMULA INFANTIL/LEITE MATERNO	FÓRMULA INFANTIL/LEITE MATERNO
COLAÇÃO	ABACATE AMASSADO COM CACAU	BATATA DOCE ASSADA E AMASSADA	MAMÃO AMASSADO	PÊRA COZIDA E AMASSADA	DANONINHO SAUDÁVEL (BATATA DOCE, MORANGO E BANANA BATIDOS)
ALMOÇO	ARROZ AMASSADO, FEIJÃO AMASSADO, FRANGO DESFIADO COM CENOURA AMASSADA. SALADA DE OVOS	PURÊ DE BATATAS, FEIJÃO COZIDO E AMASSADO, CARNE BOVINA BEM COZIDA E PROCESSADA COM ABOBRINHA. SALADA DE BETERRABA COZIDA	ARROZ AMASSADO, LENTILHA AMASSADA, PEIXE ASSADO BEM COZIDO. SALADA DE BRÓCOLIS COZIDO E AMASSADO	MACARRONADA COM MOLHO DE FRANGO COM LEGUMES, FEIJÃO AMASSADO. SALADA DE COUVE-FLORES COZIDA E AMASSADA	ARROZ AMASSADO, FEIJÃO AMASSADO, AIPIM BEM COZIDO E AMASSADO COM CARNE DE PANELA. SALADA DE CHUCHU
LANCHE	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL/FRUTA AMASSADA OU COZIDA	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL/FRUTA AMASSADA OU COZIDA	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL/FRUTA AMASSADA OU COZIDA	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL/FRUTA AMASSADA OU COZIDA	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL/FRUTA AMASSADA OU COZIDA
JANTAR	SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES	QUIRERA BEM COZIDA COM CARNE SUÍNA PROCESSADA E LEGUMES	RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES, TUDO BEM COZIDO E AMASSADO	SOPA DE LEGUMES, MACARRÃO E FRANGO DESFIADO E PROCESSADO* (AMASSAR BEM OS LEGUMES PARA SERVIR)	POLENTA MOLINHA COM MOLHO DE TOMATE E LEGUMES E FRANGO DESFIADO E PROCESSADO

A introdução alimentar é uma fase muito importante no desenvolvimento do bebê e deve ser feita com cuidado, paciência e respeito ao seu ritmo.

Durante o primeiro ano de vida, o bebê não deve consumir sal, açúcar, condimentos prontos ou ultraprocessados.

Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo, sem nenhuma necessidade de liquidificador!

A consistência vai evoluindo conforme o bebê demonstra capacidade de mastigar.

Antes de iniciar a introdução alimentar, avaliar os sinais de prontidão:

1. Sustentação da cabeça e tronco; 2. Demonstração de interesse pelos alimentos
3. Perde o reflexo de protusão (empurrar a comida com a língua); 4. Após o bebê completar 6 meses.



CARDÁPIO INTRODUÇÃO ALIMENTAR (à partir de 6 meses) - SEMANA 4



	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM	FÓRMULA INFANTIL/LEITE MATERNO	FÓRMULA INFANTIL/LEITE MATERNO	FÓRMULA INFANTIL/LEITE MATERNO	FÓRMULA INFANTIL/LEITE MATERNO	FÓRMULA INFANTIL/LEITE MATERNO
COLAÇÃO	MAMÃO AMASSADO	MELANCIA MADURA E BEM PICADINHA	MANGA PALMER AMASSADINHA	BANANA AMASSADA E REFOGADA COM CANELA	MAÇÃ COZIDA E AMASSADA
ALMOÇO	ARROZ, LENTILHA AMASSADA, MÚSCULO BEM COZIDO E BEM DESFIADO. SALADA DE CENOURA COZIDA	RISOTO DE FRANGO E LEGUMES (BEM COZIDOS E AMASSADOS), FEIJÃO AMASSADO. SALADA DE COUVE-FLORES COZIDA	PURÊ DE BATATA, FEIJÃO AMASSADO, FRANGO DESFIADO E PROCESSADO. SALADA DE ABOBRINHA COZIDA	ARROZ AMASSADO, FEIJÃO AMASSADO, CARNE MOÍDA BEM COZIDA E PROCESSADA. SALADA DE CENOURA COZIDA	PURÊ DE ABÓBORA CABOTIÁ, FEIJÃO AMASSADO, PEIXE ASSADO COM TOMATE E BATATA, BEM MACIO. SALADA DE CHUCHU
LANCHE	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL/FRUTA AMASSADA OU COZIDA	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL/FRUTA AMASSADA OU COZIDA	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL/FRUTA AMASSADA OU COZIDA	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL/FRUTA AMASSADA OU COZIDA	LEITE MATERNO OU FÓRMULA INFANTIL/FRUTA AMASSADA OU COZIDA
JANTAR	PURÊ DE ABOBRINHA, LENTILHA AMASSADA, OVOS MEXIDOS	POLENTA, FEIJÃO AMASSADO, MIX DE LEGUMES COZIDOS E REFOGADOS, OVO COZIDO	PURÊ DE AIPIM, FRANGO COZIDO E GRELHADO, CHUCHU REFOGADO E AMASSADO	SOPA DE LEGUMES, MACARRÃO E FRANGO DESFIADO E PROCESSADO* (AMASSAR BEM OS LEGUMES PARA SERVIR)	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, BATATA E CENOURA

A introdução alimentar é uma fase muito importante no desenvolvimento do bebê e deve ser feita com cuidado, paciência e respeito ao seu ritmo.

Durante o primeiro ano de vida, o bebê não deve consumir sal, açúcar, condimentos prontos ou ultraprocessados.

Os alimentos devem ser bem cozidos e amassados com o garfo, sem nenhuma necessidade de liquidificador!

A consistência vai evoluindo conforme o bebê demonstra capacidade de mastigar.

Antes de iniciar a introdução alimentar, avaliar os sinais de prontidão:

1. Sustentação da cabeça e tronco; 2. Demonstração de interesse pelos alimentos
3. Perde o reflexo de protusão (empurrar a comida com a língua); 4. Após o bebê completar 6 meses.