



CARDÁPIO BABY I E II



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
LANCHE MANHÃ 8:30	BANANA OU PESSEGO	MAMÃO OU LARANJA	MAÇA OU UVA	MANGA OU ABACATE	MELÃO OU KIWI
ALMOÇO 10:30 	BABY I PAPINHA DE CARNE/ARROZ E LEGUMES BABY II ARROZ CARNE DE GADO /OVO FEIJÃO LEGUMES	BABY I PAPINHA DE FRANGO/ARROZ E LEGUMES BABY II ARROZ FRANGO LENTILHA LEGUMES	BABY I PAPINHA DE FIGADO/MACARRÃO E LEGUMES BABY II MASSINHA FIGADO FEIJÃO LEGUMES	BABY I PAPINHA DE FRANGO/ARROZ E LEGUMES BABY II ARROZ FRANGO/OVO FEIJÃO LEGUMES	BABY I PAPINHA DE CARNE/ARROZ E LEGUMES BABY II ARROZ CARNE DE GADO FEIJÃO LEGUMES
LANCHE TARDE 13:30	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA	MAMADEIRA
RODA DA FRUTA 15:00	MELÃO OU KIWI	MANGA OU ABACATE	MANGA OU ABACATE	MAMÃO OU LARANJA	MAÇA OU UVA
JANTA 16:30	SOPINHA OU REPETIÇÃO	SOPINHA OU REPETIÇÃO	SOPINHA OU REPETIÇÃO	SOPINHA OU REPETIÇÃO	SOPINHA OU REPETIÇÃO

♥ SERÃO SERVIDAS AS MESMAS CARNES E COMPLEMENTOS (PURES/SUFLES) DO CARDÁPIO MENSAL (SEM SAL).

♥ VERDURAS E LEGUMES SERÃO SELECIONADOS CONFORME A ÉPOCA E A DISPONIBILIDADE!

♥ AS FRUTAS PODERÃO SER SUBSTITUIDAS, SE NECESSÁRIO!

♥ AS CARNES SERÃO APRESENTADAS NA FORMA MOIDA OU DESFIADA.



BASE DAS PAPINHAS E REFEIÇÕES:

PROTEINA ANIMAL	CEREAL	LEGUMES	LEGUMINOSA	VERDURA
CARNE BOVINA	ARROZ	BATATA/MORANGA	FEIJÃO	ESPINAFRE
FRANGO	ARROZ	CHUCHU/CENOURA	ERVILHA	COUVE
FIGADO/OVO	MACARRÃO	BATATA/MORANGA	FEIJÃO	BROCOLIS
FRANGO	ARROZ	CHUCHU/CENOURA	LENTILHA	REPOLHO
CARNE BOVINA	ARROZ	BERINJELA/ABOBRINHA	FEIJÃO	ACELGA

VERDURAS E LEGUMES SERÃO SELECIONADOS CONFORME A ÉPOCA E A DISPONIBILIDADE!

A introdução alimentar do bebe deve começar a partir dos 6 meses.

*Evite liquidificar!
Exercitar a mastigação é importante!*



A introdução deve ser gradual para que o bebe se acostume com os novos sabores

É preciso respeitar o tempo de cada criança para criar este novo hábito.

Nada de stress e nem ansiedade!

O melhor alimento é o natural. Nada de alimentos processados... Prontos...



Rejeitar faz parte do processo!



No primeiro ano de vida evite sal e açúcar; e exclua da dieta do bebe alimentos processados, embutidos, cafés, frituras...

Tocar... Cheirar... Apalpar... Faz parte do processo!

