

Cardápio Fase 1 – SETEMBRO 2019
(Dos 06 aos 10 meses)



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	02	03	04	05	06
Colação	Fruta: Mamão	Fruta: Uva sem semente	Fruta: Manga	Fruta: Melancia	Fruta: Melão
Almoço	Mandioquinha Quiabo Chuchu Frango Folhoso Sobremesa: Pera	Cará Maxixe Couve flor Bovino Folhoso Sobremesa: Maçã	Mandioca Brócolis Cenoura Frango Folhoso Sobremesa: Mexerica	Batata Quiabo Vagem Bovino Folhoso Sobremesa: Maçã	Inhame Abobrinha Abóbora Frango Folhoso Sobremesa: Abacate
Jantar	Inhame Cenoura Abobrinha Bovino Folhoso Sobremesa: Melão	Batata Beterraba Vagem Frango Folhoso Sobremesa: Banana	Mandioquinha Abóbora Abobrinha Bovino Folhoso Sobremesa: Goiaba	Cará Chuchu Couve flor Frango Folhoso Sobremesa: Uva sem semente	Batata doce Cenoura Vagem Bovino Folhoso Sobremesa: Pera

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

Obs.: Após o almoço e jantar, será oferecido água junto as frutas. Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação
Esquema Alimentar: Aleitamento materno exclusivo até 4 ou 6 meses e manutenção da amamentação até dois anos de idade. Introdução dos sucos e frutas in natura entre 4 e 5 meses; introdução dos legumes, hortaliças e da gema do ovo entre 5 e 6 meses; introdução da Bovino, frango e dos grãos, como: feijão, lentilha, grão de bico, ervilhas seca e frescas, etc., entre 6 e 7 meses e dos peixes sem espinhas, como: cação, pescada branca, linguado, abadejo e outros, entre 10 e 12 meses.

Cardápio Fase 1 – SETEMBRO 2019
(Dos 06 aos 10 meses)



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	09	10	11	12	13
Colação	Fruta: Maçã	Fruta: Creme de abacate	Fruta: Melancia	Fruta: Banana	Fruta:
Almoço	Batata Vagem Couve flor Bovino Folhoso Sobremesa: Pera	Inhame Maxixe Cenoura Frango Folhoso Sobremesa: Banana	Mandioquinha Abobrinha Beterraba Bovino Folhoso Sobremesa: Mamão	Mandioca Cenoura Brócolis Frango Folhoso Sobremesa: Goiaba	Batata Quiabo Abóbora Bovino Folhoso Sobremesa: Mexerica
Jantar	Mandioca Quiabo Chuchu Frango Folhoso Sobremesa: Melancia	Batata Brócolis Abóbora Bovino Folhoso Sobremesa: Melão	Batata doce Vagem Maxixe Frango Folhoso Sobremesa: Maçã	Inhame Beterraba Chuchu Bovino Folhoso Sobremesa: Uva sem semente	Batata Abobrinha Couve flor Frango Folhoso Sobremesa: Pera

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

Obs.: Após o almoço e jantar, será oferecido água junto as frutas. Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação
Esquema Alimentar: Aleitamento materno exclusivo até 4 ou 6 meses e manutenção da amamentação até dois anos de idade. Introdução dos sucos e frutas in natura entre 4 e 5 meses; introdução dos legumes, hortaliças e da gema do ovo entre 5 e 6 meses; introdução da Bovino, frango e dos grãos, como: feijão, lentilha, grão de bico, ervilhas seca e frescas, etc., entre 6 e 7 meses e dos peixes sem espinhas, como: cação, pescada branca, linguado, abadejo e outros, entre 10 e 12 meses.

Cardápio Fase 1 – SETEMBRO 2019
(Dos 06 aos 10 meses)



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	16	17	18	19	20
Colação	Fruta: Mamão	Fruta: Manga	Fruta: Melancia	Fruta: Banana	Fruta: Pera
Almoço	Mandioquinha Chuchu Abóbora Bovino Folhoso Sobremesa: Goiaba	Batata doce Beterraba Couve flor Frango Folhoso Sobremesa: Abacate	Batata Abóbora Maxixe Bovino Folhoso Sobremesa: Banana	Mandioca Abobrinha Brócolis Frango Folhoso Sobremesa: Mamão	Batata doce Cenoura Vagem Bovino Folhoso Sobremesa: Uva sem semente
Jantar	Batata doce Cenoura Maxixe Frango Folhoso Sobremesa: Maçã	Inhame Quiabo Vagem Bovino Folhoso Sobremesa: Pera	Cará Chuchu Cenoura Frango Folhoso Sobremesa: Ameixa	Batata Beterraba Quiabo Bovino Folhoso Sobremesa: Maçã	Mandioquinha Brócolis Abóbora Frango Folhoso Sobremesa: Melão

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

Obs.: Após o almoço e jantar, será oferecido água junto as frutas. Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação
Esquema Alimentar: Aleitamento materno exclusivo até 4 ou 6 meses e manutenção da amamentação até dois anos de idade. Introdução dos sucos e frutas in natura entre 4 e 5 meses; introdução dos legumes, hortaliças e da gema do ovo entre 5 e 6 meses; introdução da Bovino, frango e dos grãos, como: feijão, lentilha, grão de bico, ervilhas seca e frescas, etc., entre 6 e 7 meses e dos peixes sem espinhas, como: cação, pescada branca, linguado, abadejo e outros, entre 10 e 12 meses.

Cardápio Fase 1 – SETEMBRO 2019
(Dos 06 aos 10 meses)



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	23	24	25	26	27
Colação	Fruta: Banana	Fruta: Mamão	Fruta: Manga	Fruta: Ameixa	Fruta: Melancia
Almoço	Mandioca Cenoura Couve flor Bovino Folhoso Sobremesa: Manga	Batata Quiabo Abobrinha Frango Folhoso Sobremesa: Mexerica	Cará Vagem Abóbora Bovino Folhoso Sobremesa: Creme de abacate	Mandioquinha Brócolis Chuchu Frango Folhoso Sobremesa: Maçã	Inhame Maxixe Couve flor Bovino Folhoso Sobremesa: Mamão
Jantar	Mandioquinha Beterraba Abóbora Frango Folhoso Sobremesa: Maçã	Inhame Brócolis Chuchu Bovino Folhoso Sobremesa: Goiaba	Batata Cenoura Maxixe Frango Folhoso Sobremesa: Salada de frutas	Batata doce Beterraba Abobrinha Bovino Folhoso Sobremesa: Pera	Batata Cenoura Quiabo Frango Folhoso Sobremesa: Manga

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

Obs.: Após o almoço e jantar, será oferecido água junto as frutas. Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação
Esquema Alimentar: Aleitamento materno exclusivo até 4 ou 6 meses e manutenção da amamentação até dois anos de idade. Introdução dos sucos e frutas in natura entre 4 e 5 meses; introdução dos legumes, hortaliças e da gema do ovo entre 5 e 6 meses; introdução da Bovino, frango e dos grãos, como: feijão, lentilha, grão de bico, ervilhas seca e frescas, etc., entre 6 e 7 meses e dos peixes sem espinhas, como: cação, pescada branca, linguado, abadejo e outros, entre 10 e 12 meses.

Cardápio Fase 1 – SETEMBRO 2019
(Dos 06 aos 10 meses)



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	30				
Colação	Fruta: Banana				
Almoço	Batata doce Chuchu Cenoura Bovino Folhoso Sobremesa: Melão				
Jantar	Mandioca Quiabo Couve flor Frango Folhoso Sobremesa: Pera				

Cardápio elaborado pelas nutricionistas Camila Marion CRN3: 32877 e Caroline Morioka CRN3: 32897. C.M. Nutrição – Consultoria Nutricional

Obs.: Após o almoço e jantar, será oferecido água junto as frutas. Os sucos e frutas in natura poderão sofrer alterações devido ao grau de maturação
Esquema Alimentar: Aleitamento materno exclusivo até 4 ou 6 meses e manutenção da amamentação até dois anos de idade. Introdução dos sucos e frutas in natura entre 4 e 5 meses; introdução dos legumes, hortaliças e da gema do ovo entre 5 e 6 meses; introdução da Bovino, frango e dos grãos, como: feijão, lentilha, grão de bico, ervilhas seca e frescas, etc., entre 6 e 7 meses e dos peixes sem espinhas, como: cação, pescada branca, linguado, abadejo e outros, entre 10 e 12 meses.