

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



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
					<b>01</b>
<b>Colação</b>					Fruta: Melancia
<b>Almoço</b>					Inhame Beterraba Abobrinha Folhoso Bovino Sobremesa: Mamão
<b>Jantar</b>					Mandioquinha Cenoura Chuchu Folhoso Frango Sobremesa: Maçã

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 – FEVEREIRO 2019**  
**(Dos 06 aos 10 meses)**



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	04	05	06	07	08
<b>Colação</b>	Fruta: Uva	Fruta: Manga	Fruta: Pera	Fruta: Maçã	Fruta: Melão
<b>Almoço</b>	Batata Maxixe Vagem Folhoso Frango Sobremesa: Pera	Batata doce Cenoura Abobrinha Folhoso Bovino Sobremesa: Melancia	Mandioca Abóbora Beterraba Folhoso Frango Sobremesa: Uva	Batata Vagem Quiabo Folhoso Bovino Sobremesa: Manga	Inhame Chuchu Beterraba Folhoso Frango Sobremesa: Mamão
<b>Jantar</b>	Mandioquinha Couve flor Abobrinha Folhoso Bovino Sobremesa: Melão	Inhame Brócolis Quiabo Folhoso Frango Sobremesa: Maçã	Cará Maxixe Cenoura Folhoso Bovino Sobremesa: Banana	Mandioquinha Abóbora Couve flor Folhoso Frango Sobremesa: Salada de frutas	Abobrinha Cenoura Folhoso Bovino Sobremesa: Goiaba

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 – FEVEREIRO 2019**  
(Dos 06 aos 10 meses)



	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>Colação</b>	Fruta: Mamão	Fruta: Melancia	Fruta: Pera	Fruta: Melão	Fruta: Maçã
<b>Almoço</b>	Inhame Quiabo Couve flor Folhoso Frango Sobremesa: Manga	Mandioca Abóbora Chuchu Folhoso Bovino Sobremesa: Uva	Mandioquinha Beterraba Vagem Folhoso Frango Sobremesa: Maçã	Batata Abóbora Quiabo Folhoso Bovino Sobremesa: Mamão	Cará Vagem Brócolis Folhoso Frango Sobremesa: Banana
<b>Jantar</b>	Batata Beterraba Maxixe Folhoso Bovino Sobremesa: Pera	Cará Cenoura Brócolis Folhoso Frango Sobremesa: Melão	Batata doce Abobrinha Maxixe Folhoso Bovino Sobremesa: Ameixa	Inhame Chuchu Couve flor Folhoso Frango Sobremesa: Abacate	Mandioquinha Cenoura Abobrinha Folhoso Bovino Sobremesa: Melancia

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 – FEVEREIRO 2019**  
**(Dos 06 aos 10 meses)**



	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>Colação</b>	Fruta: Manga	Fruta: Ameixa	Fruta: Creme de abacate	Fruta: Maçã	Fruta:
<b>Almoço</b>	Batata doce Cenoura Maxixe Folhoso Bovino Sobremesa: Banana	Inhame Vagem Abóbora Folhoso Frango Sobremesa: Pera	Cará Brócolis Cenoura Folhoso Bovino Sobremesa: Melancia	Mandioquinha Couve flor Abóbora Folhoso Frango Sobremesa: Kiwi	Batata Chuchu Beterraba Folhoso Bovino Sobremesa: Uva
<b>Jantar</b>	Mandioca Abobrinha Chuchu Folhoso Frango Sobremesa: Maçã	Batata Quiabo Beterraba Folhoso Bovino Sobremesa: Mamão	Mandioca Chuchu Maxixe Folhoso Frango Sobremesa: Manga	Batata doce Abobrinha Vagem Folhoso Bovino Sobremesa: Melão	Inhame Quiabo Cenoura Folhoso Frango Sobremesa: Ameixa

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 – FEVEREIRO 2019**  
(Dos 06 aos 10 meses)



	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	
<b>Colação</b>	Fruta: Banana	Fruta: Maçã	Fruta: Pera	Fruta: Creme de mamão	
<b>Almoço</b>	Mandioquinha Abobrinha Beterraba Folhoso Bovino Sobremesa: Melancia	Mandioca Couve flor Maxixe Folhoso Frango Sobremesa: Ameixa	Cará Beterraba Chuchu Folhoso Bovino Sobremesa: Uva	Batata Cenoura Abobrinha Folhoso Frango Sobremesa: Maçã	
<b>Jantar</b>	Batata Brócolis Abóbora Folhoso Frango Sobremesa: Kiwi	Inhame Cenoura Quiabo Folhoso Bovino Sobremesa: Melão	Batata doce Abóbora Vagem Folhoso Frango Sobremesa: Goiaba	Mandioquinha Brócolis Chuchu Folhoso Bovino 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.