



Checklist

LISTA DE COMPRAS

para o cardápio de introdução alimentar

• mercado •

- Arroz
- Feijão
- Azeite
- Lentilha
- Ervilha (congelada ou seca)

• feira ou hortifruti •

Legumes, verduras e temperos

- Alho
- Cebola
- Tomate
- Espinafre
- Cenoura
- Inhame
- Brócolis
- Beterraba
- Mandioquinha
- Vagem
- Abobrinha
- Alecrim

Frutas

- Laranja
- Mamão
- Manga
- Banana
- Maçã
- Uva
- Pitaya
- Mexerica
- Kiwi
- Carambola
- Abacaxi
- Atemoia
- Melão
- Pêra
- Ameixa
- Nectarina
- Pêssego
- Melancia

• açougue ou peixaria •

- Filé de peito de frango (para iscas)
- Coxão mole em cubos (para picadinho)
- Filé de linguado (pode ser merluza, saint peter, tilápia)