



Cardápio do 9º mês

Introdução Alimentar: evolução semana a semana

SEMANA 1

Refeição	Grupo de alimentos	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche da manhã	Fruta	Manga	Banana	Pitaya	Maçã	Abacate	Melão	Goiaba
Almoço	Cereais e tubérculos	cubos de batata doce assados	Arroz 7 cereais	macarrão parafuso alho e óleo	cubos de batata doce assados	Arroz 7 cereais	macarrão parafuso alho e óleo	cubos de batata doce assados
	Carnes	lombo suíno assado	salmão grelhado	iscas de carne aceboladas	salmão grelhado	iscas de carne aceboladas	lombo suíno assado	salmão grelhado
	Legumes	maxixe refogado	tomate	rabanete em rodela	tomate	rabanete em rodela	maxixe refogado	tomate
	Leguminosas	lentilha vermelha	fava rajada	feijão moyashi	feijão moyashi	lentilha vermelha	fava rajada	feijão moyashi
	Verduras	couve crispy	espinafre refogado	vagem no vapor	espinafre refogado	vagem no vapor	couve crispy	vagem no vapor
Lanche da tarde	Fruta	Manga	Banana	Pitaya	Maçã	Abacate	Melão	Goiaba
Jantar	Cereais e tubérculos	cubos de batata doce assados	Arroz 7 cereais	macarrão parafuso alho e óleo	cubos de batata doce assados	Arroz 7 cereais	macarrão parafuso alho e óleo	cubos de batata doce assados
	Carnes	lombo suíno assado	salmão grelhado	iscas de carne aceboladas	salmão grelhado	iscas de carne aceboladas	lombo suíno assado	salmão grelhado
	Legumes	maxixe refogado	tomate	rabanete em rodela	tomate	rabanete em rodela	maxixe refogado	tomate
	Leguminosas	lentilha vermelha	fava rajada	feijão moyashi	feijão moyashi	lentilha vermelha	fava rajada	feijão moyashi
	Verduras	couve crispy	espinafre refogado	vagem no vapor	espinafre refogado	vagem no vapor	couve crispy	vagem no vapor

SEMANA 2

Refeição	Grupo de alimentos	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche da manhã	Fruta	Carambola	Nectarina	Caqui	Uva verde	Melão	Pêssego	Banana
Almoço	Cereais e tubérculos	Mandioca cozida	Inhame no vapor	Quinoa	Inhame no vapor	Quinoa	Mandioca cozida	Inhame no vapor
	Carnes	Linguado assado	Ovo cozido	Carne de panela	Ovo cozido	Carne de panela	Linguado assado	Linguado assado
	Legumes	Pepino	Ervilha torta	Quiabo	Ervilha torta	Quiabo	Pepino	Ervilha torta
	Leguminosas	Feijão verde	Feijão	Ervilha salteada	Feijão	Ervilha salteada	Feijão verde	Feijão
	Verduras	Repolho roxo	Escarola refogada	Brócolis no vapor	Escarola refogada	Brócolis no vapor	Repolho roxo	Escarola refogada
Lanche da tarde	Fruta	Carambola	Nectarina	Caqui	Uva verde	Melão	Pêssego	Banana
Jantar	Cereais e tubérculos	Mandioca cozida	Inhame no vapor	Quinoa	Inhame no vapor	Quinoa	Mandioca cozida	Inhame no vapor
	Carnes	Linguado assado	Ovo cozido	Carne de panela	Ovo cozido	Carne de panela	Linguado assado	Linguado assado
	Legumes	Pepino	Ervilha torta	Quiabo	Ervilha torta	Quiabo	Pepino	Ervilha torta
	Leguminosas	Feijão verde	Feijão	Ervilha salteada	Feijão	Ervilha salteada	Feijão verde	Feijão
	Verduras	Repolho roxo	Escarola refogada	Brócolis no vapor	Escarola refogada	Brócolis no vapor	Repolho roxo	Escarola refogada

SEMANA 3

Refeição	Grupo de alimentos	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche da manhã	Fruta	Maçã	Ameixa	Caqui	Figo	Melão	Pêssego	Banana
Almoço	Cereais e tubérculos	Arroz branco	Milho cozido	Cará assado	Milho cozido	Cará assado	Arroz branco	Arroz branco
	Carnes	Carne moída	Camarão no vapor	Frango desfiado	Frango desfiado	Camarão no vapor	Carne moída	Camarão no vapor
	Legumes	Abóbora refogada	Chuchu no vapor	Bernjela refogada	Chuchu no vapor	Abóbora refogada	Bernjela refogada	Abóbora refogada
	Leguminosas	Grão de bico com legumes	Vingrete de feijão fradinho	Feijão preto	Vingrete de feijão fradinho	Feijão preto	Grão de bico com legumes	Vingrete de feijão fradinho
	Verduras	Repolho	Couve	Escarola	Repolho	Couve	Escarola	Repolho
Lanche da tarde	Fruta	Maçã	Ameixa	Caqui	Figo	Melão	Pêssego	Banana
Jantar	Cereais e tubérculos	Arroz branco	Milho cozido	Cará assado	Milho cozido	Cará assado	Arroz branco	Arroz branco
	Carnes	Carne moída	Camarão no vapor	Frango desfiado	Frango desfiado	Camarão no vapor	Carne moída	Camarão no vapor
	Legumes	Abóbora refogada	Chuchu no vapor	Bernjela refogada	Chuchu no vapor	Abóbora refogada	Bernjela refogada	Abóbora refogada
	Leguminosas	Grão de bico com legumes	Vingrete de feijão fradinho	Feijão preto	Vingrete de feijão fradinho	Feijão preto	Grão de bico com legumes	Vingrete de feijão fradinho
	Verduras	Repolho	Couve	Escarola	Repolho	Couve	Escarola	Repolho

SEMANA 4

Refeição	Grupo de alimentos	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche da manhã	Fruta	Maçã	Ameixa	Caqui	Figo	Melão	Pêssego	Banana
Almoço	Cereais e tubérculos	Batata assada com alecrim	Inhame no vapor	Mandiquinha assada	Batata assada com alecrim	Mandiquinha assada	Inhame no vapor	Batata assada com alecrim
	Carnes	Iscas de frango com tomate	Picadinho de carne	Peixe assado com molho de alecrim	Peixe assado com molho de alecrim	Iscas de frango com tomate	Iscas de frango com tomate	Picadinho
	Legumes	Cenoura no vapor	Abobrinha em cubos	Beterraba em palito	Cenoura no vapor	Abobrinha em cubos	Beterraba em palito	Cenoura no vapor
	Leguminosas	Feijão	Ervilha salteada	Lentilha Acebolada	Lentilha acebolada	Feijão	Ervilha salteada	Feijão
	Verduras	Espinafre no azeite e óleo	Brócolis no vapor	Vagem refogada	Brócolis no vapor	Espinafre no azeite e alho	Vagem refogada	Espinafre no azeite e alho
Lanche da tarde	Fruta	Maçã	Ameixa	Caqui	Figo	Melão	Pêssego	Banana
Jantar	Cereais e tubérculos	Batata assada com alecrim	Inhame no vapor	Mandiquinha assada	Batata assada com alecrim	Mandiquinha assada	Inhame no vapor	Batata assada com alecrim
	Carnes	Iscas de frango com tomate	Picadinho de carne	Peixe assado com molho de alecrim	Peixe assado com molho de alecrim	Iscas de frango com tomate	Iscas de frango com tomate	Picadinho
	Legumes	Cenoura no vapor	Abobrinha em cubos	Beterraba em palito	Cenoura no vapor	Abobrinha em cubos	Beterraba em palito	Cenoura no vapor
	Leguminosas	Feijão	Ervilha salteada	Lentilha Acebolada	Lentilha acebolada	Feijão	Ervilha salteada	Feijão
	Verduras	Espinafre no azeite e óleo	Brócolis no vapor	Vagem refogada	Brócolis no vapor	Espinafre no azeite e alho	Vagem refogada	Espinafre no azeite e alho



* Escaneie o QR code para conferir as receitas que estão neste cardápio e muitas outras receitas para introdução alimentar!

LISTA DE COMPRAS SEMANA 1

Feira / Horifruti	Manga	Banana	Pitaya	Maçã	Abacate	Melão	Goiaba	Batata doce
	Cebola	Maxixe	Tomate	Rabanete	Couve	Espinafre	Vagem	Alho
Açougue / peixaria	Lombo suíno	Salmão	Isclas de filé mignon					
Mercado	Lentilha vermelha	Fava rajada	Feijão Moyashi	Arroz 7 cereais	Macarrão parafuso			

LISTA DE COMPRAS SEMANA 2

Feira / Horifruti	Carambola	Nectarina	Caqui	Uva verde	Melão	Pêssego	Banana	Mandioca
	Inhame	Pepino	Ervilha torta	Quiabo	Repolho roxo	Escarola	Brócolis	Alho
	Cebola							
Açougue / peixaria	Linguado	Miolo de acém em cubos						
Mercado	Ovos	Feijão verde	Ervilha seca	Feijão carioquinha	Quinoa			

LISTA DE COMPRAS SEMANA 3

Feira / Horifruti	Maçã	Ameixa	Caqui	Figo	Melão	Pêssego	Banana	Cará
	Cenoura	Milho	Abóbora	Chuchu	Berinjela	Tomate	Cebola	Alho
	Espinafre	Repolho	Couve	Escarola				
Açougue / peixaria	Filé de tilápia	Patinho moído	Camarão limpo	Peito de frango				
Mercado	Azeite	Feijão preto	Feijão Fradinho	Grão de bico	Arroz branco			

LISTA DE COMPRAS SEMANA 4

Feira / Horifruti	Maçã	Ameixa	Caqui	Figo	Melão	Pêssego	Banana	Batata
	Inhame	Mandioquinha	Tomate	Cenoura	Abobrinha	Beterraba	Espinafre	Brócolis
	Vagem							
Açougue / peixaria	peito de frango em iscas	Lombo de peixe para assar	Miolo de acém em cubos					
Mercado	Feijão	Ervilha seca	Lentilha	Alecrim				