



# Cardápio do 8º mês

Introdução Alimentar: evolução semana a semana

## SEMANA 1

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 em cubos pequenos	Inhame no vapor	Mandiquinha assada	Batata em cubos pequenos	Mandiquinha assada	Inhame no vapor	Batata em cubos pequenos
	Carnes	Isclas de frango com tomate	Picadinho de carne	Peixe assado com molho de alecrim	Peixe assado com molho de alecrim	Isclas de frango com tomate	Isclas 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 em cubos pequenos	Inhame no vapor	Mandiquinha assada	Batata em cubos pequenos	Mandiquinha assada	Inhame no vapor	Batata em cubos pequenos
	Carnes	Isclas de frango com tomate	Picadinho de carne	Peixe assado com molho de alecrim	Peixe assado com molho de alecrim	Isclas de frango com tomate	Isclas de frango com tomate	Picadinho de carne
	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

## SEMANA 2

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 integral	Milho cozido	Mandioca	Milho cozido	Arroz integral	Mandioca	Milho cozido
	Carnes	Carne moída	Ovo mexido	Frango desfiado	Carne moída	Ovo mexido	Carne moída	Frango desfiado
	Legumes	Abóbora refogada	Chuchu no vapor	Bernjela refogada	Chuchu no vapor	Bernjela refogada	Chuchu no vapor	Abóbora refogada
	Leguminosas	Lentilha	Feijão fradinho	Feijão vermelho	Feijão fradinho	Feijão vermelho	Lentilha	Feijão fradinho
	Verduras	Repolho	Couve	Escarola	Couve	Repolho	Escarola	Couve
Lanche da tarde	Fruta	Maçã	Ameixa	Caqui	Figo	Melão	Pêssego	Banana
Jantar	Cereais e tubérculos	Arroz integral	Milho cozido	Mandioca	Milho cozido	Arroz integral	Mandioca	Milho cozido
	Carnes	Carne moída	Ovo mexido	Frango desfiado	Carne moída	Ovo mexido	Carne moída	Frango desfiado
	Legumes	Abóbora refogada	Chuchu no vapor	Bernjela refogada	Chuchu no vapor	Bernjela refogada	Chuchu no vapor	Abóbora refogada
	Leguminosas	Lentilha	Feijão fradinho	Feijão vermelho	Feijão fradinho	Feijão vermelho	Lentilha	Feijão fradinho
	Verduras	Repolho	Couve	Escarola	Couve	Repolho	Escarola	Couve

## SEMANA 3

Refeição	Grupo de alimentos	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche da manhã	Fruta	Mangostim	Graviola	Nectarina	Maracujá	Atemóia	Nêspira	Caju
Almoço	Cereais e tubérculos	Arroz branco	Milho cozido	Mandioca	Milho cozido	Arroz branco	Mandioca	Milho cozido
	Carnes	Carne moída	Ovo mexido	Frango desfiado	Carne moída	Ovo mexido	Carne moída	Frango desfiado
	Legumes	Abóbora refogada	Chuchu no vapor	Bernjela refogada	Chuchu no vapor	Bernjela refogada	Chuchu no vapor	Abóbora refogada
	Leguminosas	Lentilha	Feijão fradinho	Feijão vermelho	Feijão fradinho	Feijão vermelho	Lentilha	Feijão fradinho
	Verduras	Repolho	Couve	Escarola	Couve	Repolho	Escarola	Couve
Lanche da tarde	Fruta	Mangostim	Graviola	Nectarina	Maracujá	Atemóia	Nêspira	Caju
Jantar	Cereais e tubérculos	Arroz branco	Milho cozido	Mandioca	Milho cozido	Arroz branco	Mandioca	Milho cozido
	Carnes	Carne moída	Ovo mexido	Frango desfiado	Carne moída	Ovo mexido	Carne moída	Frango desfiado
	Legumes	Abóbora refogada	Chuchu no vapor	Bernjela no forno	Chuchu no vapor	Bernjela no forno	Chuchu no vapor	Abóbora refogada
	Leguminosas	Lentilha	Feijão fradinho	Feijão vermelho	Feijão fradinho	Feijão vermelho	Lentilha	Feijão fradinho
	Verduras	Repolho	Couve	Escarola	Couve	Repolho	Escarola	Couve

## SEMANA 4

Refeição	Grupo de alimentos	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche da manhã	Fruta	Mangostim	Graviola	Nectarina	Maracujá	Atemóia	Nêspira	Caju
Almoço	Cereais e tubérculos	Arroz integral	Cará no vapor	Macarrão	Arroz integral	Cará no vapor	Arroz integral	Macarrão
	Carnes	Salmão assado	Frango xadrez*	Carne desfiada ao molho de tomate*	Frango xadrez	Carne desfiada ao molho de tomate	Salmão assado	Frango xadrez
	Legumes	Aspargo grelhado	Quiabo refogado	Jiló assado	Jiló assado	Quiabo refogado	Aspargo grelhado	Jiló assado
	Leguminosas	Feijão	Grão de bico com legumes	Feijão branco	Grão de bico com legumes	Feijão branco	Feijão	Grão de bico com legumes
	Verduras	Couve-flor no forno	Acelga refogada	Vagem no vapor	Vagem no vapor	Acelga refogada	Acelga refogada	Couve-flor no forno
Lanche da tarde	Fruta	Mangostim	Graviola	Nectarina	Maracujá	Atemóia	Nêspira	Caju
Jantar	Cereais e tubérculos	Arroz integral	Cará no vapor	Macarrão	Arroz integral	Cará no vapor	Arroz integral	Macarrão
	Carnes	Salmão assado	Frango xadrez	Carne desfiada ao molho de tomate	Frango xadrez	Carne desfiada ao molho de tomate	Salmão assado	Frango xadrez
	Legumes	Aspargo grelhado	Quiabo refogado	Jiló assado	Jiló assado	Quiabo refogado	Aspargo grelhado	Jiló assado
	Leguminosas	Feijão	Grão de bico com legumes	Feijão branco	Grão de bico com legumes	Feijão branco	Feijão	Grão de bico com legumes
	Verduras	Couve-flor no forno	Acelga refogada	Vagem no vapor	Vagem no vapor	Acelga refogada	Acelga refogada	Couve-flor no forno



\* 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 / Hortifruti	Maçã	Ameixa	Caqui	Figo	Melão	Pêssego	Banana	Batata
	Cenoura	Abobrinha	Inhame	Mandioquinha	Beterraba	Tomate	Cebola	Alho
	Espinafre	Brócolis	Vagem					
Açougue / peixaria	Filé de tilápia	Miolo de acém em cubos	Peito de frango em iscas					
Mercado	Azeite	Alecrim	Ervilha	Lentilha	Feijão			

## LISTA DE COMPRAS SEMANA 2

Feira / Hortifruti	Maçã	Ameixa	Caqui	Figo	Melão	Pêssego	Banana	Milho
	Mandioca	Abóbora japonesa	Chuchu	Berinjela	Repolho	Couve	Escarola	Alho
	Cebola							
Açougue / peixaria	Patinho moído	Peito de frango						
Mercado	Azeite	Arroz integral	Ovos	Lentilha	Feijão fradinho	Feijão vermelho	Feijão	

## LISTA DE COMPRAS SEMANA 3

Feira / Hortifruti	Mangostim	Graviola	Nectarina	Maracujá	Atemóia	Nêspera	Caju	Milho
	Mandioca	Abóbora japonesa	Chuchu	Berinjela	Repolho	Couve	Escarola	Alho
	Cebola							
Açougue / peixaria	Patinho moído	Peito de frango						
Mercado	Azeite	Arroz	Ovos	Grão de bico	Feijão fradinho	Feijão		

## LISTA DE COMPRAS SEMANA 4

Feira / Hortifruti	Mangostim	Graviola	Nectarina	Maracujá	Atemóia	Nêspera	Caju	Alho
	Cebola	Aspargo	Quiabo	Jiló	Alho poró	Tomate	Abobrinha	Brócolis
	Couve-flor	Acelga	Vagem	Pimentão verde	Pimentão vermelho	Pimentão amarelo	Cará	
Açougue / peixaria	Salmão	Peito de frango em cubos	Miolo de acém					
Mercado	Azeite	Arroz integral	Passata de tomate	Grão de bico	Feijão branco	Feijão	Shoyu de coco sem sal	Amido de milho