



# Cardápio do 6º mês

Introdução Alimentar: evolução semana a semana

## SEMANA 1

Refeição	Grupo de alimentos	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche da manhã	Fruta	Banana	Mamão	Maçã	Mexerica	Melão	Uva	Pêra
Lanche da tarde	Fruta	Banana	Mamão	Maçã	Mexerica	Melão	Uva	Pêra

## SEMANA 2

Refeição	Grupo de alimentos	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche da manhã	Fruta	Banana	Mamão	Maçã	Mexerica	Melão	Uva	Pêra
Almoço	Cereais e tubérculos	Purê de batata	Inhame no vapor	Mandiquinha assada	Purê de batata	Mandiquinha assada	Inhame no vapor	Purê de batata
	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
Lanche da tarde	Fruta	Banana	Mamão	Maçã	Mexerica	Melão	Uva	Pêra

## SEMANA 3

Refeição	Grupo de alimentos	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche da manhã	Fruta	Manga	Laranja	Pitaya	Kiwi	Abacate	Melancia	Goiaba
Almoço	Cereais e tubérculos	Purê de batata	Inhame no vapor	Mandiquinha assada	Purê de batata	Mandiquinha assada	Inhame no vapor	Purê de batata
	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
Lanche da tarde	Fruta	Manga	Laranja	Pitaya	Kiwi	Abacate	Melancia	Goiaba

## SEMANA 4

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	Purê de batata	Inhame no vapor	Mandiquinha assada	Purê de batata	Mandiquinha assada	Inhame no vapor	Purê de batata
	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	Caldo de feijão	Ervilha salteada	Lentilha Acebolada	Lentilha acebolada	Caldo de feijão	Ervilha salteada	Caldo de 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	Manga	Banana	Pitaya	Maçã	Abacate	Melão	Goiaba

## LISTA DE COMPRAS SEMANA 1

Feira / Horifruti	Banana	Mamão	Maçã	Mexerica	Melão	Uva	Pêra
-------------------	--------	-------	------	----------	-------	-----	------

## LISTA DE COMPRAS SEMANA 2

Feira / Horifruti	Banana	Mamão	Maçã	Mexerica	Melão	Uva	Pêra	Batata
	Cenoura	Abobrinha	Inhame	Mandioquinha	Beterraba	Tomate	Cebola	Alho
Açougue / peixaria	Filé de tilápia	Coxão mole em cubos	Peito de frango em iscas					
Mercado	Azeite	Alecrim						

## LISTA DE COMPRAS SEMANA 3

Feira / Horifruti	Manga	Laranja	Pitaya	Kiwi	Abacate	Melancia	Goiaba	Batata
	Cenoura	Abobrinha	Inhame	Mandioquinha	Beterraba	Tomate	Cebola	Alho
Açougue / peixaria	Filé de tilápia	Miolo de acém em cubos	Peito de frango em iscas					
Mercado	Azeite	Alecrim						

## LISTA DE COMPRAS SEMANA 4

Feira / Horifruti	Manga	Banana	Pitaya	Maçã	Abacate	Melão	Goiaba	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			