

PLANNER SEMANAL PARA INTRODUÇÃO ALIMENTAR

De: / a: /	CEREAIS/ TUBÉRCULOS	LEGUMINOSAS	LEGUME 1	LEGUME 2	FOLHA	PROTEÍNA ANIMAL	FRUTA (MANHÃ)	FRUTA (TARDE)
SEGUNDA								
TERÇA								
QUARTA								
QUINTA								
SEXTA								
SÁBADO								
DOMINGO								

Compor a refeição sempre com alimentos de todos os grupos, conforme sugestão da tabela abaixo:

Arroz ou Tubérculos	leguminosas	Legumes	Folhas	Proteína Animal
Arroz Batata inglesa Batata doce Batata salsa Batata rosa Cuscuz marroquino Inhambe/Cará Mandioca Milho em espiga Canjiquinha Painço Quinoa	Feijões (branco, vermelho, preto carioca, azuki) Grão de bico Lentilha Ervilha congelada Ervilha em fave Ervilha partida Após 7 meses Soja (orgânica com moderação)	Abóbora Abobrinha Aspargos Beterraba Brócolis Berinjela Cenoura Chuchu Couve flor Jiló Vagem Quiabo Tomate orgânico Tomate cereja	Escarola Acelga Agrião Alho Poró Almeirão Catalônia Couve Manteiga Espinafre refogado Folha de brócolis Folha de beterraba Mostarda Rama de cenoura Rúcula Repolho branco e roxo Salsão	Carne bovina (moída, desfiada, tiras) Frango (peito, coxa, sobrecoxa) Após 7 meses Ovo de codorna Ovo Caipira Peixes sem espinha Carne suína (lombo, filé)

SUGESTÃO DE FRUTAS PARA VARIAR A OFERTA:

Abacate Acerola Ameixa Amora Abacaxi Atemóia Bananas (nanica, prata, maçã, ouro ou terra) Carambola Caju Caqui Pitaya Pêssego	Coco (bebida caseira, água, polpa Fruta do conde Goiaba Jabuticaba Kiwi Limão (tempero) Laranja Laranja Lima Lichia Maçã Mamão Papaya Romã Tangerina	Mamão formosa manga Palmer Maracujá amarelo Maracujá doce Melão Melancia Morango Nêspera Pêra (macia) Physalis Pokan Pitanga Uvas sem semente
---	---	--

* Seguir orientação individual para introdução dos alimentos alergênicos