



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SEMANA 1

CARDÁPIO – BERÇÁRIO I (0 a 1 ano) – OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO	IDADE	SEGUNDA-FEIRA 02/10/23	TERÇA-FEIRA 03/10/23	QUARTA-FEIRA 04/10/23	QUINTA-FEIRA 05/10/23	SEXTA-FEIRA 06/10/23
DESJEJUM	0 a 6 meses	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança
	7 m a 11 m	Leite conforme rotina da criança E/OU Papa de leite com bolacha caseira	Leite conforme rotina da criança E/OU Papa de leite com mingau (aveia/milho/arroz)	Leite conforme rotina da criança E/OU Papa de leite com pão	Leite conforme rotina da criança E/OU Papa de leite com bolacha caseira	Leite conforme rotina da criança E/OU Papa de leite com pão
COLAÇÃO	0 a 6 meses	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	
	7 m a 11 m	Maçã Papinha de fruta raspada ou amassada (6-8 meses) Frutas pedaços (a partir 9 meses)	Banana Papinha de fruta raspada ou cozida e amassada (6-8 meses) Frutas pedaços (a partir 9 meses)	Mamão Papinha de fruta raspada ou amassada (6-8 meses) Frutas pedaços (a partir 9 meses)	Maçã Papinha de fruta raspada ou amassada (6-8 meses) Frutas pedaços (a partir 9 meses)	Banana Papinha de fruta raspada ou cozida e amassada (6-8 meses) Frutas pedaços (a partir 9 meses)
ALMOÇO	0 a 6 meses	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança
	7 m a 11 m	Sopinha: legumes com arroz branco e músculo Fruta amassada (maçã raspada ou cozida)	Sopinha: legumes com macarrão e músculo Fruta amassada (banana)	Sopinha: legumes com arroz branco e músculo Fruta amassada (maçã raspada ou cozida)	Sopinha de cabelo de anjo com legumes: cenoura, abobrinha, batata inglesa Fruta amassada (mamão)	Sopa de feijão com legumes Fruta amassada (banana)



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

	0 a 6 meses	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança
LANCHE	7 m a 11 m	Papa de leite com pão Fruta amassada (6-8 meses) E Fruta pedaços (a partir 9 meses) (maçã)	Sopa de cabelo de anjo, e legumes Fruta amassada (6-8 meses) E Fruta pedaços (a partir 9 meses) (mamão)	Sopa de arroz branco com legumes Fruta amassada (6-8 meses) E Fruta pedaços (a partir 9 meses) (banana)	Sopa de feijão com legumes Fruta amassada (6-8 meses) E Fruta pedaços (a partir 9 meses) (maçã)	Sopa de cabelo de anjo com legumes Fruta amassada (6-8 meses) E Fruta pedaços (a partir 9 meses) (banana)



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

Consistência: (Referência: Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores De 2 Anos – Ministério da Saúde, 2021).

**** A partir de 6 MESES (papa):** Alimentos bem cozidos, raspados ou amassados com garfo, oferecidos de colher, e **NÃO** devem ser liquidificados nem peneirados. As **carnes** devem ser bem cozidas e oferecidas em pedaços pequenos (picados ou desfiados). Alimentos crus como frutas e alguns legumes, podem ser raspados ou amassados.

**** 7 a 8 MESES:** Ofereça alimentos menos amassados do que antes ou bem picados, de acordo com a aceitação da criança.

**** 9 a 11 MESES:** Alimentos levemente amassados ou bem cortados em pedaços pequenos, aumentar a consistência progressivamente, gradativamente de pedaços bem pequenos até atingir a consistência normal aos 12 meses. As carnes podem ser desfiadas.

- **A comida** deve ser preparada com óleo vegetal em pequena quantidade, temperos naturais (como cebola, alho, salsa) e com uma quantidade mínima de sal.
- **As frutas** para as papas e sobremesas deverão ser amassadas ou raspadas ou, se necessário, cozidas. Não acrescentar açúcar;
- **Crianças menores de 6 meses**, que já iniciaram a alimentação em casa, devem seguir a rotina estabelecida pela mãe;
- Oferecer água no decorrer do dia a todas as crianças.
- Achocolatado com leite, chá mate e café, não devem ser fornecidos para as crianças do Berçário I.



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SEMANA 2

CARDÁPIO – BERÇÁRIO I (0 a 1 ano) – OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO	IDADE	SEGUNDA-FEIRA 09/10/23	TERÇA-FEIRA 10/10/23	QUARTA-FEIRA 11/10/23	QUINTA-FEIRA 12/10/23	SEXTA-FEIRA 13/10/23
DESJEJUM	0 a 6 meses	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	FERIADO	RECESSO
	7 m a 11 m	Leite conforme rotina da criança E/OU Papa de leite com pão	Leite conforme rotina da criança E/OU Papa de leite com mingau (aveia/milho/arroz)	Leite conforme rotina da criança E/OU Papa de leite com bolacha		
COLAÇÃO	0 a 6 meses	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança		
	7 m a 11 m	Banana Papinha de fruta raspada ou amassada	Maçã Papinha de fruta raspada ou cozidas	Mamão Papinha de fruta raspada ou amassada		
ALMOÇO	0 a 6 meses	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança		
	7 m a 11 m	Arroz branco , feijão, peito de frango ao molho Fruta amassada (maçã raspada ou cozida)	Sopinha: legumes com macarrão e músculo Fruta amassada (banana)	Sopinha: legumes com arroz branco e músculo Fruta amassada (maçã raspada ou cozida)		



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

	0 a 6 meses	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança		
LANCHE	7 m a 11 m	Leite conforme rotina da criança Polenta cremosa com carne moída Papa de fruta (banana)	Leite conforme rotina da criança Papa de leite com pão Papa de fruta (mamão)	Leite conforme rotina da criança Sopa de arroz branco com legumes Papa de fruta (maçã)		

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

Consistência: (Referência: Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores De 2 Anos – Ministério da Saúde, 2021).

**** A partir de 6 MESES (papa):** Alimentos bem cozidos, raspados ou amassados com garfo, oferecidos de colher, e **NÃO** devem ser liquidificados nem peneirados. As **carnes** devem ser bem cozidas e oferecidas em pedaços pequenos (picados ou desfiados). Alimentos crus como frutas e alguns legumes, podem ser raspados ou amassados.

**** 7 a 8 MESES:** Ofereça alimentos menos amassados do que antes ou bem picados, de acordo com a aceitação da criança.

**** 9 a 11 MESES:** Alimentos levemente amassados ou bem cortados em pedaços pequenos, aumentar a consistência progressivamente, gradativamente de pedaços bem pequenos até atingir a consistência normal aos 12 meses. As carnes podem ser desfiadas.



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

- **A comida** deve ser preparada com óleo vegetal em pequena quantidade, temperos naturais (como cebola, alho, salsa) e com uma quantidade mínima de sal.
- **As frutas** para as papas e sobremesas deverão ser amassadas ou raspadas ou, se necessário, cozidas. Não acrescentar açúcar;
- **Crianças menores de 6 meses**, que já iniciaram a alimentação em casa, devem seguir a rotina estabelecida pela mãe;
- Oferecer água no decorrer do dia a todas as crianças.
- Achocolatado com leite, chá mate e café, não devem ser fornecidos para as crianças do Berçário I.



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SEMANA 3

CARDÁPIO – BERÇÁRIO I (0 a 1 ano) – OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO	IDADE	SEGUNDA-FEIRA 16/10/23	TERÇA-FEIRA 17/10/23	QUARTA-FEIRA 18/10/23	QUINTA-FEIRA 19/10/23	SEXTA-FEIRA 20/10/23
DESJEJUM	0 a 6 meses	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança
	7 m a 11 m	Leite conforme rotina da criança E/OU Papa de leite com bolacha caseira	Leite conforme rotina da criança E/OU Papa de leite com mingau (aveia/milho/arroz)	Leite conforme rotina da criança E/OU Papa de leite com pão	Leite conforme rotina da criança E/OU Papa de leite com <u>ou</u> mingau (aveia/milho/arroz)	Leite conforme rotina da criança E/OU Papa de leite com pão
COLAÇÃO	0 a 6 meses	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança
	7 m a 11 m	Banana Papinha de fruta raspada ou amassada	Maçã Papinha de fruta raspada ou cozidas	Mamão Papinha de fruta raspada ou amassada	Banana Papinha de fruta raspada ou amassada	Maçã Papinha de fruta raspada ou cozidas
ALMOÇO	0 a 6 meses	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança
	7 m a 11 m	Sopinha: legumes com arroz branco e músculo Fruta amassada (maçã raspada ou cozida)	<u>Sopinha de cabelo de anjo com legumes:</u> cenoura, abobrinha, batata inglesa Fruta amassada (mamão)	Sopinha: legumes com arroz branco e músculo Fruta amassada (maçã raspada ou cozida)	Sopinha: legumes com macarrão e músculo Fruta amassada (mamão)	Sopa de feijão com legumes Fruta amassada (banana)



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

	0 a 6 meses	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança
LANCHE	7 a 11 m	Leite conforme rotina da criança Sopa de cabelo de anjo, e legumes Papa de fruta (banana)	Leite conforme rotina da criança Papa de leite com pão Papa de fruta (mamão)	Leite conforme rotina da criança Sopa de arroz branco com legumes Papa de fruta (banana)	Leite conforme rotina da criança Papa de leite com bolacha caseira Papa de fruta (mamão)	Leite conforme rotina da criança Sopinha: legumes com macarrão e músculo Papa de fruta (maçã)

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES:

Consistência: (Referência: Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores De 2 Anos – Ministério da Saúde, 2021).

**** A partir de 6 MESES (papa):** Alimentos bem cozidos, raspados ou amassados com garfo, oferecidos de colher, e **NÃO** devem ser liquidificados nem peneirados. As **carnes** devem ser bem cozidas e oferecidas em pedaços pequenos (picados ou desfiados). Alimentos crus como frutas e alguns legumes, podem ser raspados ou amassados.

**** 7 a 8 MESES:** Ofereça alimentos menos amassados do que antes ou bem picados, de acordo com a aceitação da criança.

**** 9 a 11 MESES:** Alimentos levemente amassados ou bem cortados em pedaços pequenos, aumentar a consistência progressivamente, gradativamente de pedaços bem pequenos até atingir a consistência normal aos 12 meses. As carnes podem ser desfiadas.



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

- **A comida** deve ser preparada com óleo vegetal em pequena quantidade, temperos naturais (como cebola, alho, salsa) e com uma quantidade mínima de sal.
- **As frutas** para as papas e sobremesas deverão ser amassadas ou raspadas ou, se necessário, cozidas. Não acrescentar açúcar;
- **Crianças menores de 6 meses**, que já iniciaram a alimentação em casa, devem seguir a rotina estabelecida pela mãe;
- Oferecer água no decorrer do dia a todas as crianças.
- Achocolatado com leite, chá mate e café, não devem ser fornecidos para as crianças do Berçário I.



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SEMANA 4

CARDÁPIO – BERÇÁRIO I (0 a 1 ano) – OUTUBRO 2023

REFEIÇÃO	IDADE	SEGUNDA-FEIRA 23/10/23	TERÇA-FEIRA 24/10/23	QUARTA-FEIRA 25/10/23	QUINTA-FEIRA 26/10/23	SEXTA-FEIRA 27/10/23
DESJEJUM	0 a 6 meses	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança
	7 m a 11 m	Leite conforme rotina da criança E/OU Papa de leite com bolacha caseira	Leite conforme rotina da criança E/OU Papa de leite com mingau (aveia/milho/arroz)	Leite conforme rotina da criança E/OU Papa de leite com pão	Leite conforme rotina da criança E/OU Papa de leite com <u>ou</u> mingau (aveia/milho/arroz)	Leite conforme rotina da criança E/OU Papa de leite com pão
COLAÇÃO	0 a 6 meses	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança
	7 m a 11 m	Banana Papinha de fruta raspada ou amassada	Maçã Papinha de fruta raspada ou cozidas	Mamão Papinha de fruta raspada ou amassada	Banana Papinha de fruta raspada ou amassada	Maçã Papinha de fruta raspada ou cozidas
ALMOÇO	0 a 6 meses	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança
	7 m a 11 m	Arroz branco , feijão, carne moída com molho, acelga refogada Fruta amassada (maçã raspada ou cozida)	<u>Sopinha de cabelo de anjo com legumes:</u> cenoura, abobrinha, batata inglesa Fruta amassada (mamão)	Arroz branco , mandioca, peito de frango ao molho beterraba cozida Fruta amassada (maçã raspada ou cozida)	Sopinha: legumes com macarrão e músculo Fruta amassada (mamão)	Sopa de feijão com legumes Fruta amassada (banana)



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

	0 a 6 meses	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança	Leite conforme rotina da criança
LANCHE	7 a 11 m	Leite conforme rotina da criança Sopa de cabelo de anjo, e legumes Papa de fruta (banana)	Leite conforme rotina da criança Papa de leite com pão Papa de fruta (mamão)	Leite conforme rotina da criança Refogado de legumes com frango em cubinhos (abobrinha, cenoura) Papa de fruta (banana)	Leite conforme rotina da criança Papa de leite com bolacha caseira Papa de fruta (mamão)	Leite conforme rotina da criança Purê de batata inglesa com carne móida Papa de fruta (maçã)



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO BERÇÁRIO II (1 a 2 anos) E MATERNAL – CMEIS – OUTUBRO 2023

SEMANA 1

	02/10/23	03/10/23	04/10/23	05/10/23	06/10/23
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
D	Ovo mexido com pão LEITE com Cacau 100%	Pão com queijo Chá de cidreira	Ovo mexido com pão LEITE com Cacau 100%	Bolo simples Chá de erva doce	Pão com queijo Chá de Cidreira
A	Macarrão com molho de carne moída Beterraba cozida Alface <u>Sobremesa:</u> Maçã	Carne moída com molho Polenta Repolho Tomate <u>Sobremesa:</u> Laranja	Frango molho <u>ou</u> assado Arroz/Feijão Cenoura cozida <u>Sobremesa:</u> Mamão	Picadinho carne com molho Arroz/Feijão Chuchu <u>Sobremesa:</u> Banana caturra	Panqueca com molho de carne moída Arroz/Feijão Cenoura cozida <u>Sobremesa:</u> Banana caturra
M	Pão de queijo Chá de cidreira	Bolacha caseira Chá natural	Frango com quirera	Pão com molho de carne moída	Frango ao molho com batata inglesa cozida
L	Banana	Maçã	Laranja	Banana	Maçã

OBSERVAÇÃO IMPORTANTE:

- **Crianças a partir de 1 ano:** Ofereça os alimentos em pedaços maiores e na mesma consistência da comida da família.
- **O suco de fruta (natural)** deverá ser oferecido em pequena quantidade (100 ml/dia) para as crianças de 1 a 2 anos de idade (Recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria). Deverá ser diluído em água e sem açúcar. Deverá ser oferecido à criança, preferencialmente, em copinho; O açúcar deverá ser utilizado somente, em pequena quantidade, com frutas muito ácidas como o abacaxi.



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO BERÇÁRIO II (1 a 2 anos) E MATERNAL – CMEIS – OUTUBRO 2023

SEMANA 2

09/10/23

10/10/23

11/10/23

12/10/23

13/10/23

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
D	Pão com queijo Chá de cidreira	Bolo de banana LEITE com Cacau 100%	Ovo mexido com pão Chá de erva doce	FERIADO	RECESSO
A	Macarrão com molho de carne moída Beterraba cozida Alface <u>Sobremesa:</u> Maçã	Arroz/Feijão Carne moída refogada Chuchu Tomate <u>Sobremesa:</u> Banana	Frango molho <u>ou</u> assado Arroz/Feijão Cenoura cozida <u>Sobremesa:</u> Mamão		
M	Pão de queijo Chá de cidreira	Bolacha caseira Chá natural	Frango com quirera		
L	Banana	Maçã	Laranja		

OBSERVAÇÃO IMPORTANTE:

- **Crianças a partir de 1 ano:** Ofereça os alimentos em pedaços maiores e na mesma consistência da comida da família.
- **O suco de fruta (natural)** deverá ser oferecido em pequena quantidade (100 ml/dia) para as crianças de 1 a 2 anos de idade (Recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria). Deverá ser diluído em água e sem açúcar. Deverá ser oferecido à criança, preferencialmente, em copinho; O açúcar deverá ser utilizado somente, em pequena quantidade, com frutas muito ácidas como o abacaxi.



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO BERÇÁRIO II (1 a 2 anos) E MATERNAL – CMEIS – OUTUBRO 2023

SEMANA 3

16/10/23

17/10/23

18/10/23

19/10/23

20/10/23

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
D	Ovo mexido com pão LEITE com Cacau 100%	Bolo simples Chá de erva doce	Pão com queijo Chá de cidreira	Bolo de cenoura LEITE com Cacau 100%	Pão com queijo Chá de cidreira
A	Carne moída com molho Arroz/Feijão Repolho <u>Sobremesa:</u> Banana	Frango molho <u>ou</u> assado Arroz/Feijão Cenoura cozida <u>Sobremesa:</u> Maçã	Picadinho carne com molho Polenta Chuchu cozido Alface <u>Sobremesa:</u> Laranja	Carne moída com molho Polenta Repolho Tomate <u>Sobremesa:</u> Maçã	Arroz/Feijão Carne moída refogada Brócolis Tomate <u>Sobremesa:</u> Banana
M	Pão com carne moída	Sopinha cabelo de ano Com legumes: cenoura, abobrinha, batata salsa	Bolo simples Chá natural	Frango com quirera	Bolacha caseira Chá natural de maçã (fruta)
L	Maçã	Mamão	Laranja	Banana	Maçã

OBSERVAÇÃO IMPORTANTE:

- **Crianças a partir de 1 ano:** Ofereça os alimentos em pedaços maiores e na mesma consistência da comida da família.
- **O suco de fruta (natural)** deverá ser oferecido em pequena quantidade (100 ml/dia) para as crianças de 1 a 2 anos de idade (Recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria). Deverá ser diluído em água e sem açúcar. Deverá ser oferecido à criança, preferencialmente, em copinho; O açúcar deverá ser utilizado somente, em pequena quantidade, com frutas muito ácidas como o abacaxi.



PREFEITURA MUNICIPAL DE CORONEL VIVIDA
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO BERÇÁRIO II (1 a 2 anos) E MATERNAL – CMEIS – OUTUBRO 2023

SEMANA 4

	23/10/23	24/10/23	25/10/23	26/10/23	27/10/23
	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
D	Bolo de cenoura LEITE com Cacau 100%	Pão com queijo Chá de cidreira	Ovo mexido com pão LEITE com Cacau 100%	Pão com queijo Chá de cidreira	Bolo simples Chá de erva doce
A	Macarrão com molho de carne moída Beterraba cozida Alface <u>Sobremesa:</u> Maçã	Arroz/Feijão Carne moída refogada Tomate <u>Sobremesa:</u> Banana	Frango molho <u>ou</u> assado Arroz/Feijão Cenoura cozida <u>Sobremesa:</u> Mamão	Picadinho carne com molho Polenta Chuchu cozido Alface <u>Sobremesa:</u> Maçã	Carne moída com molho Arroz/Feijão Repolho <u>Sobremesa:</u> Banana
M	Pão com carne moída	Bolo simples Chá natural de maçã (fruta)	Frango com quirera	Sopinha cabelo de ano Com legumes: cenoura, abobrinha, batata salsa	Pão de queijo Chá de cidreira
L	Banana	Maçã	Laranja	Banana	Maçã

OBSERVAÇÃO IMPORTANTE:

- **Crianças a partir de 1 ano:** Ofereça os alimentos em pedaços maiores e na mesma consistência da comida da família.
- **O suco de fruta (natural)** deverá ser oferecido em pequena quantidade (100 ml/dia) para as crianças de 1 a 2 anos de idade (Recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria). Deverá ser diluído em água e sem açúcar. Deverá ser oferecido à criança, preferencialmente, em copinho; O açúcar deverá ser utilizado somente, em pequena quantidade, com frutas muito ácidas como o abacaxi.