

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
DOMINGO	30 Não haverá aula	1 Feriado - Dia do Trabalho	2 Vitamina de Maracujá, Banana e Mamão Papa de frango com couve flor, alface, tomate, arroz e caldo de feijão Mamão	3 Papa de Banana com Mamão Papa de carne moída com legumes, agrião, soja, arroz integral e caldo de feijão Pêra	4 Papa de Pêra Papa de purê de batata com gema de ovo, cenoura e arroz Banana	SÁBADO
DOMINGO	7 Vitamina de Abacaxi com Maçã e Banana Papa de carne com abobrinha, cenoura, arroz e caldo de feijão Maçã	8 Suco de Laranja com Goiaba Papa de carne com creme de milho, acelga, arroz e caldo de feijão Papa de Maçã com Mamão	9 Vitamina de Banana e Maçã Papa de fígado com mandioca, couve, arroz e caldo de feijão Papa de Creme de Abacate	10 Vitamina de Melão com Goiaba e Laranja Papa de carne com chuchu, repolho, tomate, arroz e caldo de feijão Mamão	11 Suco de Mamão com Laranja Papa de carne com brócolis, alface, cenoura, arroz integral e caldo de Melão	SÁBADO
DOMINGO	14 Papa de Abacate Papa de gema de ovo com verduras e arroz Manga	15 Vitamina de Acerola com Banana Papa de carne com batata, espinafre, arroz e caldo de feijão Banana	16 Vitamina de Morango com Mamão Papa de carne com couve, alface, tomate, arroz e caldo de feijão Maçã	17 Papa de Maçã com Cenoura Papa de purê de mandioquinha com frango desfiado, tomate, arroz e caldo de feijão Mamão	18 Suco de Abacaxi com Laranja e Banana Papa de macarronada com frango e brócolis Pêra	SÁBADO
DOMINGO	21 Vitamina de Laranja, Beterraba e Maçã Papa de carne com legumes, repolho, tomate, arroz e caldo de feijão Banana	22 Vitamina de Laranja com Banana e Ameixa Seca Papa de frango com verdura, arroz e caldo de feijão Papa de Frutas	23 Papa de Abacaxi com Banana Papa de macarronada à bolonhesa com brócolis Maçã	24 Papa de Abacate Papa de fígado com batatas, alface, beterraba, arroz e caldo de feijão Pêra	25 Suco de Manga com Laranja Papa de carne com batata, folhas, arroz e caldo de feijão Mamão	SÁBADO
DOMINGO	28 Vitamina de Laranja com Pêra e Maçã Papa de carne com abóbora, beterraba, couve e arroz Melão	29 Papa de Melão com Mamão Papa de carne moída com chuchu, brócolis, tomate, arroz e caldo de feijão Pêra	30 Papa de Banana com Mamão Papa de frango com abobrinha, arroz integral e caldo de feijão Suco de Laranja com	31 Vitamina de Laranja com Melão e Goiaba Papa de cenoura com carne, acelga, arroz e caldo de feijão Papa de Mamão com		Adriana Cidale B. Godoi Nutricionista - CRN 7838

Dica do Mês: Alimentos crus e duros - eles estimulam a mastigação, fortalecendo os músculos da boca e facilitando a fala. Quando introduzir a sopa na dieta do bebê, em vez de bater os ingredientes no liquidificador, experimente passá-los na peneira. Depois que seu filho estiver mais crescido, amasse os alimentos com um garfo para que possam ser mastigados. E, assim que alguns dentes tiverem nascido, ofereça alimentos crus, como a cenoura e a maçã, em pequenos pedaços — esta última dica, aliás, vale para a alimentação do resto da infância e da adolescência.