

Capriche nos nutrientes que ajudam o bebê a crescer. O **ômega 3**, presente nos alimentos destacados em **azul**, auxilia no desenvolvimento cerebral.

Veja em **laranja** os alimentos ricos em **cálcio**, um nutriente que auxilia na formação de dentes e ossos saudáveis do bebê.

O **ferro** é uma peça fundamental para a produção de glóbulos vermelhos para seu bebê. Confira em **vermelho** os alimentos ricos em **ferro** ou fortificados com ele.

	Café da Manhã	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde	Jantar
Segunda	• Leite com café • Bolo de laranja	• Melão • Bolacha de água e sal	• Arroz + feijão • Bife rolê • Abacaxi	• Bisnaguinha com requeijão	• Omelete de queijo e presunto • Salada de rúcula, alface e batata palha
Terça	• Iogurte natural • Torrada com geleia	• Biscoito de aveia	• Filé de peixe dourado • Pirão • Escarola refogada • Mamão	• Maçã • Barra de cereal	• Quibe assado • Ervilha torta • Suco de maracujá
Quarta	• Chocolate quente • Pão francês com manteiga	• Suco de melancia com gengibre	• Ravióli de queijo, salada de alface e beterraba • Mexerica	• Biscoito maisena • Chá gelado	• Torta de palmito, salada de agrião, tomate e kani • Abacaxi
Quinta	• Suco de pêssego • Pão integral com queijo	• Pêra	• Arroz • Frango assado • Salada de soja • Salada de fruta	• Croissant com geleia	• Arroz integral • Iscas de carne com pimentão • Vagem francesa refogada • Morango
Sexta	• Leite com café • Torrada integral com cream cheese	• Suco de laranja • Bolacha água e sal	• Arroz + feijão • Hambúrguer caseiro • Espinafre refogado	• Suco de frutas mistas • Pão de leite com requeijão	• Salmão ao forno • Arroz Primavera • Banana assada com canela e açúcar
Sábado	• Vitamina de abacate • Pão na chapa	• Barra de cereal	• Arroz, estrogonofe de carne • Batata corada • Uva	• Castanha do Pará e frutas secas • Água de coco	• Pizza de mussarela, tomate em rodelas e rúcula • Suco de laranja
Domingo	• Iogurte com banana e aveia • Pão de queijo	• Salada de fruta	• Penne com molho ao sugo • Maminha no forno	• Bolo de fubá	• Torta de alho poró • Salada de beterraba e cenoura • Passas • Suco de acerola