

QUANTIDADE DE ALIMENTOS ADEQUADA POR REFEIÇÃO (12 – 17 meses)

Grupo de alimentos p/ Sopa	Representantes	Quantidade em medida caseira	Quantidade em gramas
Cereal	Arroz cozido, Macarrão cozido Farinha de Aveia Farinha de Arroz Fubá	2 colheres (sopa)	30 g
Tubérculos	Batata, Mandioquinha, Mandioca, Batata Doce, Beterraba Inhame, Cará, Cenoura	2 colheres (sopa)	40 g
Hortalças	Abobrinha, Chuchu Brócolis ,Couve-flor, Abóbora	2 colheres (sopa)	40 g
Folhas	Couve , Espinafre Escarola, Catalonha Almeirão, Acelga Alface	1 folha	10 g
Leguminosas	Feijão Lentilha Ervilha	2 colheres (sopa)	30 g
Carnes	Carne bovina (músculo, alcatra e patinho) Peito de frango	3 colheres (sopa)	60 g
Óleo	Azeite de Oliva Óleo de Cântola	2 colheres (chá)	4 g
Temperos	Cebola e salsinha picada	1 colher (chá)	2 g
PESO FINAL			210 g