

Tabela para preparação das papinhas

Proporção recomendada: 3:2:1:1:1

CEREAIS/ TUBÉRCULOS	LEGUMES	PROTEÍNAS	VERDURAS	LEGUMINOSAS
Batata	Cenoura	Músculo	Espinafre	Feijão
Mandioquinha	Vagem	Frango	Alface	Ervilha
Mandioca	Beterraba	Fígado ou coração	Brócolis	Lentilha
Cará ou Inhame	Chuchu	Pescada ou cação	Agrião	Grão de bico
Milho	Abobrinha	Gema de ovo	Almeirão	Soja
Macarrão	Abóbora		Couve	
Arroz	Couve-flor		Mostarda	