



nutrindo  
**O AMOR**

O amor que  
**nutre** e o  
alimento que  
**sustenta**

# Cardápio

A alimentação da gestante precisa ser pensada e elaborada com foco em variados nutrientes. Esses nutrientes ajudam na saúde da mãe e no desenvolvimento do bebê.

Para te orientar na escolha das melhores opções para suas refeições, a **Nutrindo o Amor** apresenta sugestões de cardápios elaborados a partir de ingredientes de diferentes regiões do país.

Cada cantinho do Brasil tem uma variedade de frutas e legumes, além de vários tipos de farinhas, de queijos e de temperos.

Acompanhe nossas redes sociais para ver mais dicas e, se estiver grávida, não esqueça que o pré-natal é muito importante e o acompanhamento da gravidez pode ajudar a entender suas necessidades de nutrientes.



## 1º mês

### Café da Manhã

Banana nanica  
Pão com manteiga  
Leite

### Lanche da Manhã

Porção de amendoim ou um tipo de castanha da sua região

### Almoço

Arroz  
Grão de bico (ou feijão, ervilha, lentilha)  
Couve ou outra hortaliça verde escuro refogada  
Salada de chicória  
Carne ou frango (cozido ou assado)  
Mexerica/Tangerina (sobremesa)

### Lanche da Tarde

Maçã

### Jantar

Arroz  
Feijão

### Assado de cascas de chuchu

Brócolis  
Salada de alface com tomate  
Carne moída refogada

### Ceia

Abacaxi ou um fruta da sua região

A receita de Assado de cascas de chuchu, você encontra em nosso Livro de Receitas disponível em <https://www.febrasgo.org.br/pt/download-nutrindo-o-amor>

## 2º mês

### Café da Manhã

Cuscuz cozido  
Queijo coalho ou outro de sua região  
Suco de acerola (sem açúcar ou adoçante)

### Lanche da Manhã

Melão ou melancia

### Almoço

Arroz  
Feijão  
Espinafre refogado  
Peixe da sua região assado  
Salada de repolho  
Laranja (sobremesa)

### Lanche da Tarde

Vitamina de banana (sem açúcar ou adoçante)

### Jantar

Arroz ou mandioca  
Frango cozido com legumes  
Salada de beterraba ou cenoura

### Mamão (sobremesa)

### Ceia

Porção de amendoim ou um tipo de castanha da sua região

Não jogue fora as cascas do mamão. Com elas você pode fazer um delicioso bolo ou um suco nutritivo, misturando com o suco de 2 laranjas.

## 3º mês

### Café da Manhã

Tapioca com queijo da sua região  
Suco de maracujá (sem açúcar ou adoçante)  
Lanche da Manhã  
Salada de frutas da sua região

### Almoço

Panqueca de frango ou carne  
Berinjela  
Salada de agrião  
Melancia (sobremesa)

### Lanche da Tarde

Queijo ou fruta da sua região

### Jantar

Arroz  
Feijão ou hortaliça verde escuro  
Omelete

### Torta salgada de casca de abóbora com recheio de talos

Salada de rúcula

### Ceia

Ameixa ou uma fruta da sua região

A receita de Torta salgada de casca de abóbora com recheio de talos, você encontra em nosso Livro de Receitas disponível em <https://www.febrasgo.org.br/pt/download-nutrindo-o-amor>

## 4º mês

### Café da Manhã

Bolo ou biscoito doce (sem recheio)

Leite

### Lanche da Manhã

Mamão

### Almoço

Macarronada

Carne ou frango (cozido ou assado)

Salada de chicória

Pera (sobremesa)

### Lanche da Tarde

Vitamina de abacate (sem açúcar ou adoçante)

### Jantar

Purê de batata doce

Bife de fígado ou de carne

Salada de folhas verdes

Melão (sobremesa)

### Ceia

Uva ou uma fruta da sua região

Não jogue fora as sementes do melão. Você pode assá-las no forno (depois de retirar a polpa que as envolve) com um pouquinho de sal e utilizar em saladas ou como tira-gosto.

## 5º mês

### Café da Manhã

Banana

### Lanche da Manhã

Fruta da sua região

### Almoço

Arroz com lentilha (ou feijão)

Carne ou frango (cozido ou assado)

Salada de tomate

Couve ou hortaliça verde escuro refogada

Laranja (sobremesa)

### Lanche da Tarde

Biscoito salgado ou doce (sem recheio)

Suco de graviola

(sem açúcar ou adoçante)

### Jantar

Purê de abóbora (ou um legume da sua região)

Frango assado

Creme de folhas de couve-flor ou de folhas de brócolis

Melancia (sobremesa)

### Ceia

Queijo ou fruta da região

A receita de Creme de folhas de couve-flor ou de folhas de brócolis, você encontra em nosso Livro de Receitas disponível em <https://www.febrasgo.org.br/pt/download-nutrindo-o-amor>

## 6º mês

### Café da Manhã

Ovo mexido (não pode estar cru)

Fruta da sua região

### Lanche da Manhã

Iogurte, coalhada ou queijo da sua região

### Almoço

Galinhada (ou cozido de carne com legumes)

Polenta ou cuscuz simples

Salada de folhas verdes e tomate

Chuchu refogado

Laranja (sobremesa)

### Lanche da Tarde

Biscoito ou pão com queijo da sua região

### Jantar

Arroz com Pequi (ou com um legume ralado)

Carne de porco assada (ou outra carne, ou frango)

Salada de folhas verde escuro

Pera do Cerrado (sobremesa)

### Ceia

Queijo da sua região com geléia de casca de laranja

Reserve as cascas da laranja que foi sobremesa no almoço e faça uma geléia. Guarde em um pote bem fechado na geladeira para ela durar mais tempo.

## 7º mês

### Café da Manhã

Pão com ovo mexido (não pode estar cru)

Suco de fruta da sua região (sem açúcar ou adoçante)

### Lanche da Manhã

Salada de frutas

### Almoço

Carne assada ou cozida com legumes

#### Farofa de folhas e talos

Salada de beterraba ou cenoura  
Caju (sobremesa)

### Lanche da Tarde

Vitamina de fruta (sem açúcar ou adoçante)

### Jantar

Purê de cenoura

Frango grelhado

Salada de feijão branco

Manga (sobremesa)

### Ceia

Queijo ou fruta da sua região

A receita de Farofa de folhas e talos, você encontra em nosso Livreto de Receitas disponível em <https://www.febrasgo.org.br/pt/download-nutrindo-o-amor>

## 8º mês

### Café da Manhã

Tapioca ou cuscuz com queijo da sua região

Suco de fruta (sem açúcar ou adoçante)

### Lanche da Manhã

Goiaba

### Almoço

Escondidinho de carne

Legumes cozidos

Salada de agrião

Jaca (sobremesa)

### Lanche da Tarde

Amendoim ou castanha da sua região

### Jantar

Sopa de legumes com frango (batata + chuchu + cenoura + espinafre + frango desfiado)

Uva (sobremesa)

### Ceia

logurte ou coalhada com fruta

“Sempre que fizer sopa ou carne ensopada com batata, chuchu, cenoura, abóbora, beterraba ou, por exemplo, lave bem antes de levar à panela e não descasque. Essas cascas contêm nutrientes importantíssimos para a saúde.

## 9º mês

### Café da Manhã

Pão com manteiga

Suco de fruta (sem açúcar ou adoçante)

### Lanche da Manhã

Fruta da sua região

### Almoço

Macarrão com carne ou frango e legumes ralados

Salada de rúcula

Manga (sobremesa)

### Lanche da Tarde

Pão de casca de banana

### Jantar

Carne ou frango (cozido ou assado)

Arroz ou mandioca

Legumes verdes cozidos

Salada de folhas verdes

Mexerica/Tangerina

(sobremesa)

### Ceia

Suco de fruta da sua região (sem açúcar ou adoçante)

A receita de Pão de casca de banana, você encontra em nosso Livreto de Receitas disponível em <https://www.febrasgo.org.br/pt/download-nutrindo-o-amor>