**PARA COMIDINHA DO PEDRO:**

- SELECIONAR UM ALIMENTO DE CADA GRUPO PARA COMPOR A PAPINHA *(PARA O JANTAR EVITAR ALIMENTOS DO GP 5)*.

- A COMIDA PODE SER TEMPERADA, TEM UMA LISTA DE TEMPEROS NO FINAL DA LISTA.

- O IDEAL É COLOCAR CADA ALIMENTO DE CADA GRUPO SEPARADO NO PRATO PARA O PEDRO CONHECER MELHOR O GOSTO DE CADA UM.

**GRUPO 1: HORTALIÇAS LEGUMES**

* ABOBRINHA
* CHUCHU
* ABÓBORA
* CENOURA
* BETERRABA
* QUIABO
* BERINGELA
* COUVE-FLOR
* TOMATE

**GRUPO 2: HORTALIÇAS FOLHOSAS**

* COUVE
* ESPINAFRE
* BRÓCOLIS
* ESCAROLA
* ACELGA
* SALSÃO
* ALFACE
* RÚCULA
* REPOLHO

**GRUPO 3: PROTEÍNAS**

* CARNE
* FRANGO
* PEIXE
* OVOS

**GRUPO 4: CEREAIS OU TUBÉRCULOS**

* ARROZ
* ARROZ INTEGRAL
* AVEIA
* MILHO
* QUINOA
* BATATA
* BATATA DOCE
* INHAME
* CARÁ
* MACARRÃO
* AIPIM
* MANDIOCA
* MANDIOQUINHA

**GRUPO 5: LEGUMINOSAS**

* FEIJÃO
* LENTILHA
* ERVILHA
* GRÃO DE BICO
* VAGEM

***TEMPEROS:***

* *CEBOLA*
* *ALHO*
* *SALSINHA*
* *ORÉGANO*
* *MANJERICÃO*
* *AZEITE*

**ALGUMAS RECEITAS DE PAPINHA:**

1. ABOBRINHA NO VAPOR (G1) + COUVE REFOGADA PICADINHA (G2) + MÚSCULO COZIDO E DESFIADO (G3) + BATATA NO VAPOR (G4) + FEIJÃO PRETO COZIDO E AMASSADO (G5)
2. CENOURA NO VAPOR (G1) + ESCAROLA REFOGADA E PICADINHA (G2) + FILÉ MIGNON GRELHADO E PICADINHO OU DESFIADO (G3) + BATATA DOCE NO VAPOR (G4) + LENTILHA COZIDA (G5)
3. COUVE-FLOR NO VAPOR (G1) + REPOLHO ROXO REFOGADO (G2) + FILÉ DE PESCADA/ LINGUADO ASSADO COM LIMÃO, ALHO E MANJEIRICÃO (G3) + CEVADINHA OU ARROZ COZIDO (G4) + ERVILHAS COZIDAS (G5)
4. ABOBORA NO VAPOR (G1) + ESPINAFRE REFOGADO PICADINHO (G2) + OVO COZIDO E PICADO (G3) + QUINUA COZIDA E AMASSADO (G4)