

### Sopinha

Grupo	Alimentos principais	Alimentos para substituição
A	100 gramas de carne de gado, em pedaços pequenos (patinho ou músculo).	No lugar da carne de gado, variar com peito de frango ou peixe branco, tipo linguado ou pescada branca.
B	1 colher de sopa de arroz integral.	No lugar do arroz, variar com massinha, batata, fubá, semolina e aipim.
C	1 colher de feijão.	Pode substituir por lentilha, ervilha ou grão de bico.
D	1 cenoura.	No lugar da cenoura, variar com abobrinha, beterraba, cará, chuchu, mandioquinha, batata-doce ou couve-flor.
E	1 folha de couve.	No lugar da couve, variar com espinafre, almeirão, agrião, escarola, beralha, alface, acelga, cambuquira, repolho ou caruru.
F	Cebola, salsa, tomate e uma pitada de sal ou açúcar.	No lugar da salsa e tomate, variar com folhas de salsão ou alho-poró.

#### Modo de Preparo da sopinha:

- Colocar em uma panela meio litro de água filtrada;
- Juntar a carne e o arroz, e levar tudo ao fogo baixo para cozinhar bem a carne. Depois, acrescentar a cenoura e a couve.
- Quando os ingredientes estiverem bem cozidos, amassar com uma colher.
- **Não usar o liquidificador para o preparo da sopa.**
- A alimentação deve ser dada na colher e por outra pessoa que não seja a mãe.

#### Orientações:

- Dar a sopa bem espessa (à custa de verduras e legumes), em colheradas, sem forçar. Dê o que a criança aceitar;
- Começar dando uma pequena quantidade da sopa. Aumentar aos poucos, até

#### TELEFONES

(48) 3211-5582  
(48) 9945-8096  
(48) 3211-5562 (Vacinas)

#### ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66  
Centro, Florianópolis, SC  
CEP: 88015-280

#### RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar  
CRM/SC 2239  
RQE 1779

dar um pratinho por dia;

- Dois ou três dias depois da introdução da sopa, preparar com cebola, salsa e tomate (sem pele e semente) picado. Após uma semana, colocar uma colher (de chá) de azeite de oliva, após pronto;
- Variar a sopa trocando os alimentos a cada 3 ou 4 dias, sendo um por vez;
- Quando a criança estiver aceitando bem os alimentos, colocar pelo menos dois ingredientes do grupo da cenoura (por exemplo, mandioquinha e chuchu) e dois do grupo da couve (por exemplo, espinafre e repolho).

**TELEFONES**

(48) 3211-5582  
(48) 9945-8096  
(48) 3211-5562 (Vacinas)

**ENDEREÇO**

Vila Tenente Sapucaia, 66  
Centro, Florianópolis, SC  
CEP: 88015-280

**RESPONSÁVEL TÉCNICO**

Dr. Cecim El Achkar  
CRM/SC 2239  
RQE 1779