ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS
ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS- EJA I (19 A 30 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2022
DISLIPIDEMIA

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT) CRN6: 12525
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN6:10237
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN6: 20571
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN6: 12223
Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT) CRN: 2164

ATENÇÃO

A dislipidemia (ou hiperlipidemia) está presente quando o colesterol total é elevado, quer pelo valor da LDL (mau coles ou dos triglicerídeos ser elevado, quer pelo valor HDL (bom colesterol) ser baixo, ou ainda por uma combinação destes fatc alteração dos lipídeos no plasma pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares.

RECOMENDAÇÕES:

1. Preferir carnes brancas (aves e peixes);
2. Usar óleos vegetais (soja, canola, milho);
3. Usar leite desnatado e seus derivados;
4. Consumir à vontade frutas e verduras;
5. 1 colher de sopa de farelo de aveia/dia (reduz a absorção do colesterol);

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT) CRN6: 12525
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN6:10237
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN6: 20571
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN6: 12223
Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT) CRN: 2164

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino Educação de Jovens e Adultos – EJA I **MODALIDADE DE ENSINO:** Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia **ZONA**: Urbana, rural **FAIXA ETÁRIA:** 19 A 30 ANOS **PERÍODO**: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
1ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ª FEIRA**
LANCHE MATUTINO: 9h30 **LANCHE VESPERTINO: 15h30** **LANCHE NOTURNO: 19h**	Farofa caipira (cuscuz, frango desfiado, couve e fava) + Suco de caju (adoçante)	Suco de cajá (adoçante) com pão integral e carne bovina moída com cenoura + **Abacaxi**	Vitamina de banana e mamão (adoçante) com biscoito integral	Arroz fortaleza (arroz integral, ovos, abóbora, couve) **+ Laranja**	Sopa de frango com feijão e legumes (batata inglesa, quiabo, vinagreira e beterraba)
Composição Nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**PTN(g)**	**LPD(g)**	**CHO (g)**
		477,17g	**19**	**11**	**75**
		100%	**16%**	**22%**	**63%**

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino Educação de Jovens e Adultos – EJA I **MODALIDADE DE ENSINO:** Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia **ZONA**: Urbana, rural **FAIXA ETÁRIA:** 19 A 30 ANOS **PERÍODO**: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
2ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ª FEIRA**
LANCHE MATUTINO: 9h30 **LANCHE VESPERTINO: 15h30** **LANCHE NOTURNO: 19h**	Arroz do sertão (arroz integral, carne suína em cubos, vagem, maxixe e quiabo) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango	Macarrão integral com frango desfiado e salsa e suco de goiaba (adoçante)	Farofa (cuscuz cozido) de ovos e cebolinha + **Melancia**	Arroz integral com vinagreira, peixe frito e feijão com abóbora	Mingau de tapioca com coco ralado (Leite desnatado e adoçante) + **Banana**
Composição Nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**PTN(g)**	**LPD(g)**	**CHO (g)**
		477,30g	**16**	**11**	**79**
		100%	**13%**	**20%**	**66%**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT) CRN6: 12525
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN6:10237
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN6: 20571
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN6: 12223
Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT) CRN: 2164

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA ADJUNTA DE ADMINISTRAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino Educação de Jovens e Adultos – EJA I **MODALIDADE DE ENSINO:** Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia **ZONA**: Urbana, rural **FAIXA ETÁRIA:** 19 A 30 ANOS **PERÍODO**: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
3ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ª FEIRA**
LANCHE MATUTINO: 9h30 **LANCHE VESPERTINO: 15h30** **LANCHE NOTURNO: 19h**	Suco de caju (adoçante) com cuscuz de milho	Arroz integral, peixe cozido com batata doce + **Melão**	Macarrão ao molho de tomate (macarrão integral, tomate, carne bovina moída e salsa) + **Laranja**	Farofa Mistão (cuscuz cozido, frango em cubos, ovos, cebola, tomate e João Gomes) com suco de Murici (adoçante)	Sopa de macarrão integral com frango, feijão e legumes (abobrinha, abóbora e vinagreira)
Composição Nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**PTN(g)**	**LPD(g)**	**CHO (g)**
		477,21g	**19**	**11**	**76**
		100%	**16%**	**21%**	**64%**

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino Educação de Jovens e Adultos – EJA I **MODALIDADE DE ENSINO:** Necessidades Nutricionais Especiais- Dislipidemia **ZONA**: Urbana, rural **FAIXA ETÁRIA:** 19 A 30 ANOS **PERÍODO**: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
4ª SEMANA	**2ª FEIRA**	**3ª FEIRA**	**4ª FEIRA**	**5ª FEIRA**	**6ª FEIRA**
LANCHE MATUTINO: 9h30 **LANCHE VESPERTINO: 15h30** **LANCHE NOTURNO: 19h**	Macarronada (macarrão integral) com carne bovina moída e manjericão	Vitamina de abacate (Leite desnatado e adoçante) e biscoito integral	Arroz integral, feijoada de carne bovina e couve refogado + **Laranja**	Galinhada (arroz integral) e salada crua (repolho e rúcula) + **Maçã**	Caldo de ovos com cebolinha + pão integral
Composição Nutricional (Média semanal)		**Energia (Kcal)**	**PTN(g)**	**LPD(g)**	**CHO (g)**
		477,83g	**17**	**14**	**73**
		100%	**14%**	**26%**	**61%**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT) CRN6: 12525
Diana Messala P. S. Monteiro (QT) CRN6:10237
Mª do Socorro M. Jansen (QT) CRN6: 20571
Suzana Borba F. da Silva (QT) CRN6: 12223
Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT) CRN: 2164