



**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS
ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES FINAIS (11 A 15 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2022
HIPERTENSÃO**

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN: 2164

ATENÇÃO

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) ou pressão alta é uma condição clínica multifatorial caracterizada por níveis elevados e sustentados da pressão arterial (PA). Considerando-se valores de PA > ou igual a 140/90mmHg.

RECOMENDAÇÕES:

- ✓ Consumir uma dieta rica em frutas e verduras (principalmente cruas), legumes e cereais;
- ✓ Preferir preparações assadas, grelhadas ou cozidas;
- ✓ Utilizar óleos vegetais (milho, oliva, algodão, girassol);
- ✓ Preferir leite desnatado;
- ✓ Usar manteiga ou margarina sem sal;
- ✓ Consumir Produtos integrais
- ✓ Reduzir o sal da dieta, seguindo as orientações do nutricionista;
- ✓ Usar limão, azeite doce, temperos verdes, alhos, cebola, pimentão, noz moscada, orégano, manjeriço, alecrim, etc.;
- ✓ Consumir apenas a clara do ovo.

EVITAR:

- ✓ Alimentos ricos em gordura, como chocolate, feijoada;
- ✓ Cafeína: café, chá preto, chá mate e refrigerantes;
- ✓ Embutidos: calabresa, presunto, bacon, azeitonas, picles, temperos prontos, sopas desidratadas, concentrados em cubos, charque, catchup, maionese, manteiga com sal;
- ✓ O uso indiscriminado de alimentos dietéticos.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino Fundamental Séries Finais MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Hipertensão ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 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 (leite desnatado e 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)
		473,56	20	12	73
		103 %	17%	23%	62%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino Fundamental Séries Finais MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Hipertensão ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 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)
		473,63	15	10	80
		101%	13%	20%	68%

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino Fundamental Séries Finais MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Hipertensão ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 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)
		473,41	19	11	75
		101%	16%	21%	63%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino Fundamental Séries Finais MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Hipertensão ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 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 manjeriço	Vitamina de abacate (Leite desnatado e adoçante) e biscoito integral	Arroz integral, feijoada de carne bovina e couve refogada + 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)
		473,24	16	12	75
		100%	13%	23%	64%

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