



**CARDÁPIO**  
**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS**  
**ENSINO ADUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS- EJA I ( 19 A 30 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

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 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<sup>a</sup> 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE                                                                                                                                                                                     |                                                                                  |                                                                                            |                                                             |                                                                         |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio – Ensino Educação de Jovens e Adultos- EJA I<br><b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Necessidades Nutricionais Especiais- Hipertensão<br><b>ZONA:</b> Urbana, rural<br><b>FAIXA ETÁRIA:</b> 19 A 30 ANOS<br><b>PERÍODO:</b> Parcial |                                                                                  |                                                                                            |                                                             |                                                                         |                                                                                      |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2022                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                  |                                                                                            |                                                             |                                                                         |                                                                                      |
| 1ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                                                               | 2ª FEIRA                                                                         | 3ª FEIRA                                                                                   | 4ª FEIRA                                                    | 5ª FEIRA                                                                | 6ª FEIRA                                                                             |
| <b>LANCHE MATUTINO:</b> 9h30<br><b>LANCHE VESPERTINO:</b> 15h30<br><b>LANCHE NOTURNO:</b> 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 + <b>Abacaxi</b> | Vitamina de banana e mamão (adoçante) com biscoito integral | Arroz fortaleza (arroz integral, ovos, abóbora, couve) + <b>Laranja</b> | Sopa de frango com feijão e legumes (batata inglesa, quiabo, vinagreira e beterraba) |
| Composição Nutricional<br>(Média semanal)                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                  | Energia (Kcal)                                                                             | PTN(g)                                                      | LPD(g)                                                                  | CHO (g)                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                  | 477,17g                                                                                    | 19                                                          | 11                                                                      | 75                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                  | 100%                                                                                       | 16%                                                         | 22%                                                                     | 63%                                                                                  |

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                           |                                                              |                                                                 |                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio – Ensino Educação de Jovens e Adultos- EJA I<br><b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Necessidades Nutricionais Especiais- Hipertensão<br><b>ZONA:</b> Urbana, rural<br><b>FAIXA ETÁRIA:</b> 19 A 30 ANOS<br><b>PERÍODO:</b> Parcial |                                                                                                                                        |                                                                           |                                                              |                                                                 |                                                                                |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2022                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                        |                                                                           |                                                              |                                                                 |                                                                                |
| 2ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                                                               | 2ª FEIRA                                                                                                                               | 3ª FEIRA                                                                  | 4ª FEIRA                                                     | 5ª FEIRA                                                        | 6ª FEIRA                                                                       |
| <b>LANCHE MATUTINO:</b> 9h30<br><b>LANCHE VESPERTINO:</b> 15h30<br><b>LANCHE NOTURNO:</b> 19h                                                                                                                                                                           | Arroz do sertão (arroz integral, carne suína em cubos, vagem, maxixe e quiabo)<br><br>*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 + <b>Melancia</b> | Arroz integral com vinagreira, peixe frito e feijão com abóbora | Mingau de tapioca com coco ralado (Leite desnatado e adoçante) + <b>Banana</b> |
| Composição Nutricional<br>(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

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE                                                                                                                                                                                     |                                             |                                                             |                                                                                                      |                                                                                                                 |                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio – Ensino Educação de Jovens e Adultos- EJA I<br><b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Necessidades Nutricionais Especiais- Hipertensão<br><b>ZONA:</b> Urbana, rural<br><b>FAIXA ETÁRIA:</b> 19 A 30 ANOS<br><b>PERÍODO:</b> Parcial |                                             |                                                             |                                                                                                      |                                                                                                                 |                                                                                          |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2022                                                                                                                                                                                                                                               |                                             |                                                             |                                                                                                      |                                                                                                                 |                                                                                          |
| 3ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                                                               | 2ª FEIRA                                    | 3ª FEIRA                                                    | 4ª FEIRA                                                                                             | 5ª FEIRA                                                                                                        | 6ª FEIRA                                                                                 |
| LANCHE MATUTINO: 9h30<br>LANCHE VESPERTINO: 15h30<br>LANCHE NOTURNO: 19h                                                                                                                                                                                                | Suco de caju (adoçante) com cuscuz de milho | Arroz integral, peixe cozido com batata doce + <b>Melão</b> | Macarrão ao molho de tomate (macarrão integral, tomate, carne bovina moída e salsa) + <b>Laranja</b> | 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<br>(Média semanal)                                                                                                                                                                                                                               |                                             | Energia (Kcal)                                              | PTN(g)                                                                                               | LPD(g)                                                                                                          | CHO (g)                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                             | 477,21g                                                     | 19                                                                                                   | 11                                                                                                              | 76                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                             | 100%                                                        | 16%                                                                                                  | 21%                                                                                                             | 64%                                                                                      |

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE                                                                                                                                                                                     |                                                                    |                                                                      |                                                                            |                                                                           |                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Cardápio – Ensino Educação de Jovens e Adultos- EJA I<br><b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Necessidades Nutricionais Especiais- Hipertensão<br><b>ZONA:</b> Urbana, rural<br><b>FAIXA ETÁRIA:</b> 19 A 30 ANOS<br><b>PERÍODO:</b> Parcial |                                                                    |                                                                      |                                                                            |                                                                           |                                            |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2022                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                    |                                                                      |                                                                            |                                                                           |                                            |
| 4ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                                                               | 2ª FEIRA                                                           | 3ª FEIRA                                                             | 4ª FEIRA                                                                   | 5ª FEIRA                                                                  | 6ª FEIRA                                   |
| LANCHE MATUTINO: 9h30<br>LANCHE VESPERTINO: 15h30<br>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 + <b>Laranja</b> | Galinhada (arroz integral) e salada crua (repolho e rúcula) + <b>Maçã</b> | Caldo de ovos com cebolinha + pão integral |
| Composição Nutricional<br>(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 Naslauskys Rabin(QT)  
CRN: 2164