

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA



**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS
CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL - IEMA
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO A 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, feijoadas;
- ✓ 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 Naslauskys Rabin(QT)
CRN: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Hipertensão ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h 30	Vitamina de abacate (Abacate, leite desnatado, adoçante) com biscoito integral	Suco de maracujá com adoçante e pão integral recheado de molho de carne bovina moída	Salada de frutas (Banana da terra, laranja, melão) *Sugestão: Misturar aveia na salada	Mingau de tapioca com coco ralado (tapioca, leite desnatado, coco ralado, adoçante)	Caldo de ovos com cebolinha (SEM farinha branca) + pão integral
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, carne bovina cozida com batata doce e chuchu, feijão, salada crua (rúcula, pepino, tomate) + laranja	Arroz integral, peixe cozido e salada crua (acelga e tomate) + suco de abacaxi com adoçante	Arroz com abóbora (arroz integral e abóbora), frango cozido, feijão com couve, salada crua (alface, pepino, tomate) + melancia	Baião de Dois (arroz integral e feijão), refogado de carne bovina moída com repolho e cenoura + melão	Arroz com cenoura (arroz integral e cenoura), filezinho de frango refogado com cebola, feijão com repolho, salada crua (pepino, rúcula e tomate) + suco de acerola com adoçante
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Suco de cajá com adoçante e batata doce	Suco de goiaba com adoçante e biscoito integral	Sopa de carne, feijão e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira) + pão integral	Cuscuz Paulista Nutritivo (flocão de milho, ovo e cebolinha, tomate, milho), suco de abacaxi com adoçante	Suco de caju com adoçante e biscoito integral + maçã
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1902,44	303g	71g	46g
		101 %	64%	15%	22%

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Hipertensão ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h 30	Mingau de milho branco com coco (milho branco, leite desnatado, coco ralado, adoçante)	Macarronada (macarrão integral) com molho de carne moída com cheiro verde e milho verde + suco de bacuri com adoçante	logurte de fruta desnatado com Biscoito integral	Farofa saborosa de flocão de milho com ovos mexidos + suco de manga com adoçante	Mingau de fubá de milho (fubá de milho, leite desnatado, adoçante)
ALMOÇO: 12h	Arroz com abóbora (arroz integral, abóbora), frango cozido, feijão com couve, salada crua (alface, pepino e tomate) + banana	Arroz integral, peixe assado, feijão com abóbora, salada crua (rúcula e manjerição) + melão	Baião de Dois (arroz integral e feijão), refogado de carne moída com repolho e cenoura + suco de manga com adoçante	Arroz com cenoura (arroz integral, cenoura), coxa e sobrecoxa de frango assadas, feijão com João Gomes, salada crua (repolho e abacaxi) + suco de cajá com adoçante	Arroz integral, assado de panela de carne bovina, feijão com João Gomes e salada crua (tomate e cenoura) + tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Suco de acerola com adoçante e biscoito integral	Salada de frutas (banana, laranja, maçã) *Sugestão: Misturar aveia na salada	Mingau de tapioca com coco ralado (tapioca, leite desnatado, coco ralado, adoçante)	Suco de maracujá com adoçante e torrada integral	Pão integral com ovos mexidos e suco de abacaxi com adoçante
Composição nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		1902,97	275g	62g	50g
		100 %	59%	15%	26%

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Hipertensão ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h 30	Vitamina de banana e mamão (Banana, mamão, leite desnatado, adoçante) com biscoito integral	Mexido de cuscuz de milho com ovos mexidos e cebolinha + suco de manga com adoçante	Mix de frutas com aveia (banana, melancia, mamão e aveia)	Caldo de frango desfiado com cenoura, chuchu e couve + pão integral	Vitamina de acerola (polpa de acerola, leite desnatado, adoçante), biscoito integral
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, estrogonofe de carne bovina (usar leite desnatado), salada crua (Repolho e cebolinha) + abacaxi	Arroz integral, feijão com couve, frango assado, purê de batata inglesa + suco de caju com adoçante	Arroz com feijão, (arroz integral, feijão), peixe cozido, bobó de vinagreira, vinagrete (tomate, cebola e cheiro verde) + laranja	Arroz integral, bife cozido com cebola, feijão com abóbora, maxixe e quiabo, salada crua (repolho e beterraba picados) + suco de goiaba com adoçante	Arroz integral com vinagreira, <u>quisado de carne suína*</u> , legumes refogados (batata inglesa e cenoura) + melancia *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou peixe.
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Suco de goiaba com adoçante e biscoito integral	Abacatada com aveia (abacate, leite desnatado, aveia, adoçante), biscoito integral	Vitamina de maracujá (polpa de maracujá, leite desnatado, adoçante) com torrada integral	Suco de manga com adoçante e biscoito integral	Sopa de frango com feijão, macarrão integral e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira)
Composição nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1902,92		303g	70g	48g
	102 %		64%	15%	23%

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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO MARANHÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E TECNOLOGIA DO MARANHÃO (IEMA) CARDÁPIO - ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Hipertensão ZONA: Urbana / Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h 30	Vitamina de goiaba (polpa de goiaba, leite desnatado, adoçante) com pão integral	Farofa de ovos mexidos com cebolinha (flocão de miho, ovos, cebolinha) + suco de caju com adoçante	Mingau de aveia (leite desnatado e aveia) + banana	Suco de abacaxi com adoçante e pão integral	Suco de cupuaçu com adoçante e biscoito integral
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, bife cozido com ovo, feijão com abóbora, salada crua (repolho e cebolinha) + melancia	Arroz integral, frango refogado em cubos, feijão, salada crua (repolho, pepino, tomate) + suco de manga com adoçante	Arroz com João Gomes (arroz integral, João Gomes) Peixe cozido com ovo e batata inglesa, cebolinha + laranja	Arroz com macarrão (arroz integral e macarrão integral), assado de carne bovina, purê de batata inglesa, feijão com legumes (quiabo, maxixe, chuchu) + suco de acerola com adoçante	Arroz com cenoura (arroz integral, cenoura), frango assado, feijão com couve, salada crua (acelga, pepino, tomate, beterraba ralada, cebolinha) + tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h 30	Caldo de ovos (SEM farinha branca) com pão integral	Mingau de tapioca com coco ralado (tapioca, leite desnatado, coco ralado, adoçante) + biscoito integral	Suco de murici com adoçante e biscoito integral	Vitamina de mamão com aveia (mamão, aveia, leite desnatado, adoçante) + torrada integral	Caldo de carne moída (SEM farinha branca), couve, batata inglesa e cenoura + pão integral
Composição nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
			55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	1904,29		307g	66g	47g
	100 %		64%	14%	22%

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