



CARDÁPIO
EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS I – (19 A 60 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024
NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - DISLIPIDEMIA

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

ATENÇÃO

A diabetes é uma doença provocada pela deficiência na produção e/ou na ação da insulina, (hormônio responsável por levar a glicose para dentro das células do corpo). Assim acumula-se muita glicose no sangue, o que desencadeia sérias complicações. É classificada em DM tipo 1 (ocorre a ausência total da produção de insulina pelo pâncreas) e DM tipo 2 (produção insuficiente de insulina ou resistência dos tecidos à ação da insulina).

A glicose no sangue é chamada de glicemia. Quando temos muita glicose no sangue chamamos de hiperglicemia. Já o baixo nível é chamado de hipoglicemia.

O cuidado com a **alimentação é essencial** para o **controle do diabetes**, pois contribui para a normalização da glicemia.

Recomendações:

- ✓ Coma pelo menos de 3 em 3 horas. Comer em intervalos pequenos e em quantidades menores leva a menor carga de glicose ao nosso organismo, o que permite um melhor controle da glicemia, evitando-se a falta ou o excesso de açúcar no sangue;
- ✓ Evite alimentos com elevado teor de gordura. Prefira leite e derivados desnatados,
- ✓ Carnes brancas de peixe e frango (retirar a pele das aves e a gordura visível das carnes), carnes grelhadas, assadas ou cozidas sem adição de óleo;
- ✓ Fique de olho nos rótulos: há alimentos com muito açúcar, e o açúcar já é a própria glicose. Em geral o açúcar aparece nos rótulos com o nome de carboidratos;
- ✓ Coma frutas, verduras e alimentos integrais. Esses alimentos contêm fibras, que fazem que a glicose vá para o sangue mais lentamente, o que ajuda no controle da glicemia. Além disso, contribuem para a saciedade e ajudam no bom funcionamento intestinal;
- ✓ Diet x Light: os alimentos light são aqueles que possuem redução em algum nutriente. Dessa forma, ainda sim eles podem conter açúcar. Já os alimentos diet são aqueles que possuem substituição de algum nutriente, a exemplo do adoçante substituindo o açúcar. Por isso, são os mais recomendados para diabéticos;
- ✓ Preferir consumir a fruta inteira a suco de frutas. Pois no suco contém poucas fibras o que ajuda a glicose chegar rápido no sangue;
- ✓ Adoçantes: substituir o açúcar do café, do suco e do chá por um adoçante de sua preferência, mas sem exageros. Prefira os não-calóricos, à base de sacarina, sucralose, ou stévia;
- ✓ Controle o consumo de massas, pães e cereais, evitando 02 tipos desses na mesma refeição, como: arroz e macarrão, arroz e batata, macarrão e pão e dê preferência aos integrais;

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS I / Dislipidemia | | | | | |
| ZONA: Urbana e Rural | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS | | | | | |
| PERÍODO: Parcial | | | | | |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2024 | | | | | |
| 1ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
| LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h | Suco de caju (adoçante) com cuscuz de milho | Galinhada (Arroz Integral e frango) com salada crua (alface e pepino) + banana | Macarronada completa (Macarrão integral, sardinha, cenoura ralada, abobrinha e cheiro verde) + suco de maracujá (adoçante) | logurte de fruta desnatado com biscoito integral | Baião de dois (Arroz integral e feijão), mexido de carne moída e salada crua (Tomate e cebolinha) + laranja |
| Composição Nutricional (Média semanal) | | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) |
| | | 555,66 Kcal | 88 g | 19 g | 12 g |
| | | 104 % | 65 % | 13 % | 25 % |

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | |
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular | | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS I / Dislipidemia | | | | | |
| ZONA: Urbana e Rural | | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS | | | | | |
| PERÍODO: Parcial | | | | | |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2024 | | | | | |
| 2ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
| LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h | Caldo verde (Ovos, couve e coentro) + Pão integral | Mingau de milho (adoçante e leite desnatado) com coco | Cuscuz marroquino (flocão de milho, cheiro verde, tomate, João gomes e carne em cubos) + Suco de caju (adoçante) | Salada de fruta (banana, mamão, melão e aveia) | Arroz tropeiro (Arroz integral, frango, fava e cheiro verde), salada crua (pepino, alface e manjeriçã) + tangerina |
| Composição Nutricional (Média semanal) | | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) |
| | | 550,04 kcal | 92 g | 20 g | 14 g |
| | | 104 % | 67 % | 14 % | 23 % |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS I / Dislipidemia ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS PERÍODO: Parcial | | | | | |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2024 | | | | | |
| 3ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
| LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h | Vitamina de maracujá (adoçante e leite desnatado) com biscoito integral | Arroz do campo (Arroz integral, carne desfiada, vinagreira, abóbora e quiabo), Salada cru (alface, rúcula e hortelã) + melancia | Misto Saudável (pão integral, ovo, tomate e alface) + suco de abacaxi (adoçante) | Farofa divina (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate e pimentão) + banana | Arroz Integral com vagem, frango à primavera (frango, chuchu e batata doce) e salada crua (acelga e beterraba ralada) + suco de cajá (adoçante) |
| Composição Nutricional (Média semanal) | | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) |
| | | 548,51 Kcal | 74 g | 19 g | 15 g |
| | | 100 % | 60 % | 14 % | 26 % |

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS I/ Dislipidemia ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS PERÍODO: Parcial | | | | | |
| FEVEREIRO A JUNHO DE 2024 | | | | | |
| 4ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
| LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h | Caldo de ovos com pão integral | Arroz maria Isabel (carne em cubos e arroz integral), salada crua (acelga, rúcula e tomate) + suco de goiaba (adoçante) | Mingau de aveia (Adoçante e leite desnatado) + maçã | Sopa de macarrão (Macarrão integral, frango, chuchu, abobrinha, vinagreira, inhame e salsa) | Arroz de cenoura (arroz integral e cenoura), picadinho de carne com legumes (maxixe, repolho e cheiro verde) + laranja |
| Composição Nutricional (Média semanal) | | Energia (kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) |
| | | 550,23 Kcal | 88 g | 22 g | 15 g |
| | | 102 % | 65 % | 16 % | 21 % |

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN11:3555

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164