

**EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) – (19 a 60 anos)**  
**AGOSTO A DEZEMBRO 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<sup>a</sup> do Socorro M. Jansen (QT)  
CRN11: 8034

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)  
CRN11: 2164

### ATENÇÃO

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

#### **Recomendações:**

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

#### **Evitar:**

- ✓ O consumo de gema de ovo e das preparações que a contenham;
  - ✓ Carnes vermelhas, de porco, vísceras (fígado, miolo, miúdos), pele de aves (frango, peru), frutos do mar (camarão, caranguejo);
  - ✓ Gordura de origem animal (carnes, leite integral, creme de leite, requeijão, bacon, manteiga, bacon, manteiga, toucinho, banha), azeite de dendê, leite de coco, chocolate;
  - ✓ Excesso de massas;
  - ✓ Preparações fritas, alimentos embutidos, enlatados e salgadinhos;
  - ✓ Bebidas alcoólicas e refrigerantes;
  - ✓ Excesso de açúcar e de preparações que a contenham.
- ✓ Tenha hábitos saudáveis: pratique uma atividade física (sempre com orientação de um profissional da área).

#### **Elaborado pelas Nutricionistas:**

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

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

M<sup>a</sup> 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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                      |                                         |                                                                                  |                                                                                                   |                                                                          |                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I<br><b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I - Dislipidemia<br><b>ZONA:</b> Urbana e Rural<br><b>FAIXA ETÁRIA:</b> 19 a 60 ANOS<br><b>PERÍODO:</b> Parcial |                                         |                                                                                  |                                                                                                   |                                                                          |                                                                                        |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024                                                                                                                                                                                                                                                |                                         |                                                                                  |                                                                                                   |                                                                          |                                                                                        |
| 1ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                                                                | 2ª FEIRA                                | 3ª FEIRA                                                                         | 4ª FEIRA                                                                                          | 5ª FEIRA                                                                 | 6ª FEIRA                                                                               |
| <b>LANCHE MATUTINO: 9h</b><br><b>LANCHE VESPERTINO: 15h</b><br><b>LANCHE NOTURNO: 19h</b>                                                                                                                                                                                | logurte desnatado com biscoito integral | Farofa completa (flocão de milho, frango desfiado, couve e fava) + <b>banana</b> | Suco de cajá (adoçante) com pão cheio (pão integral, carne bovina moída, cenoura ralada e alface) | Sopa de frango com feijão e legumes (batata inglesa, quiabo, vinagreira) | Arroz Delícia (arroz integral, cubos de frangos, abóbora, João gomes) + <b>Laranja</b> |
| Composição Nutricional<br>(Média semanal)                                                                                                                                                                                                                                |                                         | Energia (kcal)                                                                   | CHO (g)                                                                                           | PTN (g)                                                                  | LPD (g)                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                         | 484,23 Kcal                                                                      | 77 g                                                                                              | 19 g                                                                     | 10 g                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                         | 100 %                                                                            | 65 %                                                                                              | 16 %                                                                     | 19 %                                                                                   |

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                      |                                           |                                                                           |                                                                                                                                                                                     |                                                   |                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I<br><b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I - Dislipidemia<br><b>ZONA:</b> Urbana e Rural<br><b>FAIXA ETÁRIA:</b> 19 a 60 ANOS<br><b>PERÍODO:</b> Parcial |                                           |                                                                           |                                                                                                                                                                                     |                                                   |                                                                                                                                                |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024                                                                                                                                                                                                                                                |                                           |                                                                           |                                                                                                                                                                                     |                                                   |                                                                                                                                                |
| 2ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                                                                | 2ª FEIRA                                  | 3ª FEIRA                                                                  | 4ª FEIRA                                                                                                                                                                            | 5ª FEIRA                                          | 6ª FEIRA                                                                                                                                       |
| <b>LANCHE MATUTINO: 9h</b><br><b>LANCHE VESPERTINO: 15h</b><br><b>LANCHE NOTURNO: 19h</b>                                                                                                                                                                                | Farofa de ovos e cebolinha + <b>mamão</b> | Macarrão integral com frango desfiado e salsa e suco de goiaba (adoçante) | Arroz do sertão (arroz integral, <i>carne suína em cubos*</i> , feijão verde, maxixe e quiabo) + <b>Banana</b><br><br>Obs: *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou ovo. | Suco de maracujá (adoçante) com biscoito integral | Arroz com vinagreira (arroz integral e vinagreira), frango cozido com chuchu e batata doce, feijão com abóbora e salada crua (alface e pepino) |
| Composição Nutricional<br>(Média semanal)                                                                                                                                                                                                                                |                                           | Energia (kcal)                                                            | CHO (g)                                                                                                                                                                             | PTN (g)                                           | LPD (g)                                                                                                                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                           | 488,61 Kcal                                                               | 79 g                                                                                                                                                                                | 17 g                                              | 12 g                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                           | 101 %                                                                     | 65 %                                                                                                                                                                                | 14 %                                              | 22 %                                                                                                                                           |

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<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                      |                                                                |                                                                                     |                                           |                                                                                          |                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I<br><b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I - Dislipidemia<br><b>ZONA:</b> Urbana e Rural<br><b>FAIXA ETÁRIA:</b> 19 a 60 ANOS<br><b>PERÍODO:</b> Parcial |                                                                |                                                                                     |                                           |                                                                                          |                                                                                                                                                 |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                |                                                                                     |                                           |                                                                                          |                                                                                                                                                 |
| 3ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                                                                | 2ª FEIRA                                                       | 3ª FEIRA                                                                            | 4ª FEIRA                                  | 5ª FEIRA                                                                                 | 6ª FEIRA                                                                                                                                        |
| <b>LANCHE MATUTINO: 9h</b><br><b>LANCHE VESPERTINO: 15h</b><br><b>LANCHE NOTURNO: 19h</b>                                                                                                                                                                                | Café com leite desnatado com cuscuz de milho<br>+ <b>Melão</b> | Macarrão ao molho de tomate (macarrão integral, tomate, carne bovina moída e salsa) | Salada de fruta (mamão, laranja e banana) | Sopa de macarrão integral com frango, feijão e legumes (abobrinha, abóbora e vinagreira) | Baião de dois (arroz integral e feijão), isca de carne com repolho e salada refogada (cenoura e vagem)<br>+ <b>suco de acerola com adoçante</b> |
| Composição Nutricional<br>(Média semanal)                                                                                                                                                                                                                                |                                                                | Energia (kcal)                                                                      | CHO (g)                                   | PTN (g)                                                                                  | LPD (g)                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                | 479,91 Kcal                                                                         | 78 g                                      | 20 g                                                                                     | 10 g                                                                                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                | 102 %                                                                               | 65 %                                      | 17 %                                                                                     | 20 %                                                                                                                                            |

| SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO<br>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE                                                                                                                                                                                      |                                            |                                                      |                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO:</b> Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I<br><b>MODALIDADE DE ENSINO:</b> Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I - Dislipidemia<br><b>ZONA:</b> Urbana e Rural<br><b>FAIXA ETÁRIA:</b> 19 a 60 ANOS<br><b>PERÍODO:</b> Parcial |                                            |                                                      |                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                            |
| AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024                                                                                                                                                                                                                                                |                                            |                                                      |                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                            |
| 4ª SEMANA                                                                                                                                                                                                                                                                | 2ª FEIRA                                   | 3ª FEIRA                                             | 4ª FEIRA                                                                               | 5ª FEIRA                                                                                                             | 6ª FEIRA                                                                                                                   |
| <b>LANCHE MATUTINO: 9h</b><br><b>LANCHE VESPERTINO: 15h</b><br><b>LANCHE NOTURNO: 19h</b>                                                                                                                                                                                | Caldo de ovos com cebolinha + pão integral | Vitamina de abacate com adoçante e biscoito integral | Galinhada (arroz integral e galinha) e salada crua (Acelga e rúcula)<br>+ <b>mamão</b> | Farofa Mistão (Flocão de milho, frango em cubos, ovos, cebola, tomate e João Gomes)<br>+ suco de Murici com adoçante | Baião de três (Arroz integral, feijão e carne bovina em cubos), salada crua (tomate, pepino e coentro)<br>+ <b>Laranja</b> |
| Composição Nutricional<br>(Média semanal)                                                                                                                                                                                                                                |                                            | Energia (kcal)                                       | CHO (g)                                                                                | PTN (g)                                                                                                              | LPD (g)                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                            | 490,11 Kcal                                          | 83 g                                                                                   | 16 g                                                                                                                 | 11 g                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                            | 100 %                                                | 68 %                                                                                   | 13 %                                                                                                                 | 19 %                                                                                                                       |

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