

CARDÁPIO
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA I) – (19 a 60 anos)
AGOSTO A DEZEMBRO 2024
NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – HIPERTENSÃO ARTERIAL



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 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.
- ✓ 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^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: Cardápio – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I – Hipertensão Arterial ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	logurte desnatado com biscoito integral	Farofa completa (flocão de milho, frango desfiado, couve e fava) + banana	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) + Laranja
Composição Nutricional (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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I - Hipertensão Arterial ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Farofa de ovos e cebolinha + mamão	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) + Banana 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)
		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)

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

Composição Nutricional (Média semanal)	488,61 Kcal	79 g	17 g	12 g
	101 %	65 %	14 %	22 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I - Hipertensão Arterial ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Café com leite desnatado com cuscuz de milho + Melão	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) + suco de acerola com adoçante
Composição Nutricional (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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA I - Hipertensão Arterial ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 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 cebolinha + pão integral	Vitamina de abacate com adoçante e biscoito integral	Galinhada (arroz integral e galinha) e salada crua (Acelga e rúcula) + melancia	Farofa Mistão (Flocão de milho, frango em cubos, ovos, cebola, tomate e João Gomes) + suco de Murici com adoçante	Baião de três (Arroz integral, feijão e carne bovina em cubos), salada crua (tomate, pepino e coentro) + Laranja
		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)

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

Composição Nutricional (Média semanal)	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

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

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

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164