

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA II) – (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^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 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^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 Educação de Jovens e Adultos - EJA II MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA II - Dislipidemia 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 Educação de Jovens e Adultos - EJA II MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA II - Dislipidemia 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)
Composição Nutricional (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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA II MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA II - Dislipidemia 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 Educação de Jovens e Adultos - EJA II MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Educação de Jovens e Adultos - EJA II - Dislipidemia 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) + mamão	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
Composição Nutricional (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