



CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS- HIPERTENSÃO ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS) AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024



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, manjerição, alecrim, etc.;
- ✓ Consumir apenas a clara do ovo.

EVITAR:

- ✓ Alimentos ricos em gordura, como chocolate, feijoada;
- ✓ Cafeína: café, chá preto, chá mate e refrigerantes;
- ✓ Embutidos: calabresa, presunto, bacon, azeitonas, pickles, 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 HIPERTENSÃO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral- Hipertensão ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café (adoçante) com leite desnatado e macaxeira cozida	Salada de frutas (banana, laranja, mamão) *Sugestão: Misturar leite desnatado ou suco de fruta na salada	logurte de fruta desnatado	Suco de acerola com adoçante + cuscuz de milho	Mingau de tapioca com coco (leite desnatado e adoçante)
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, picadinho de carne suína com legumes (maxixe, quiabo e inhame), salada crua (pepino, tomate, cebolinha) + laranja	Arroz com cenoura (arroz integral, vinagreira), frango cozido com batata inglesa, feijão, salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha)	Arroz integral, peixe cozido com molho de tomate, feijão com João gomes, salada crua (alface, pepino, tomate) + melão	Arroz integral, torta de frango, feijão, macarrão integral, salada crua (acelga, tomate, cheiro-verde, cebolinha) + suco de maracujá adoçante	Arroz integral, feijoada carioca (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve) + tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de milho com coco ralado (adoçante e leite desnatado)	Caldo de frango desfiado e macaxeira	Vitamina de abacate (leite desnatado e adoçante) com biscoito integral	Suco de goiaba com pão integral	Macarronada (macarrão integral) de carne moída e manjerição
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1903,08	289 g	16 g	53 g
		100	61%	77%	25%

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 HIPERTENSÃO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral- Hipertensão ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café (adoçante) com leite desnatado e cuscuz de milho com ovos mexidos	Suco de acerola(adoçante) com pão integral e carne moída	Vitamina de banana e maçã (leite desnatado e adoçante) com biscoito integral	Caldo de frango desfiado com coentro	Suco de cajá (adoçante) com biscoito integral
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, frango cozido, macarrão, salada crua (repolho, pepino, tomate)	Arroz com cenoura ralada 9 arroz integral0, torta de carne bovina moída, feijão verde maxixe e quiabo, farofa, salada crua (acelga, tomate) + laranja	Arroz integral, peixe cozido com ovo e batata inglesa + melão	Arroz integral, carne suína assada, feijão preto simples, macarrão integral e salada crua (alface, cebolinha, beterraba ralada)	Arroz integral com feijão verde, bisteca de carne bovina frita com cebola, purê de batata doce, salada crua (rúcula, cenoura ralada) + maçã
LANCHE DA TARDE: 15h30	Farofa de ovos mexidos (cuscuz cozido e ovos mexidos) + Tangerina	Suco de manga (adoçante) com biscoito integral	Caldo de feijão com couve	Suco de maracujá (adoçante) e batata doce cozida	Mingau de fubá de milho com coco (adoçante e leite desnatado)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1902,99		313 g	73 g	44 g
	100		66%	15%	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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO HIPERTENSÃO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral- Hipertensão ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café(adoçante) com leite desnatado e biscoito integral	logurte de fruta desnatado	Vitamina de goiaba (leite desnatado e adoçante) e pão integral	Mingau de tapioca com coco 9leite desnatado e adoçante)	Suco de acerola (adoçante) e farofa de flocão de milho com ovos mexidos
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe, farofa com cenoura e couve, salada crua (tomate, beterraba) + tangerina	Arroz integral com macarrão (integral), frango com quiabo, feijão com couve, salada crua (alface, rúcula, tomate)	Arroz integral, peixe escabeche, purê de abóbora (leite desnatado), salada refogada (repolho, beterraba) + abacaxi	Arroz integral, tirinhas de peito de frango trinchado, feijão com espinafre e abóbora, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde) + Laranja	Arroz integral, torta de carne bovina moída com batata inglesa, feijão com maxixe e quiabo, salada crua (alface, pepino, beterraba)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Suco de caju (adoçante) e biscoito integral	Mix de frutas com aveia (mamão, laranja, banana, aveia)	Suco de manga (adoçante) com biscoito integral	Vitamina de banana (leite desnatado e adoçante) , mamão e aveia
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)				
	1903,36				
	100				
		CHO (g)		PTN (g)	LPD (g)
		315		68	40
		66%		14%	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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE CARDÁPIO HIPERTENSÃO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral- Hipertensão ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de abacate (leite desnatado e adoçante) com pão integral	Café (adoçante) com leite desnatado e biscoito integral	Suco de graviola (adoçante) com biscoito integral	Salada de frutas (melão, maçã, banana, aveia)	Suco de caju (adoçante) e pão integral cheio (pão e carne moída)
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, stroganoff de carne bovina, feijão com João gomes, salada refogada (chuchu, cebolinha) + suco de maracujá (adoçante)	Galinhada especial (Arroz integral, frango, couve, manjerição), purê misto (abóbora, batata inglesa e leite desnatado), salada crua (beterraba, alface, vagem refogada) + maçã	Arroz integral, peixe cozido com batata inglesa, salada cozida (beterraba, maxixe, quiabo, cheiro-verde) + laranja	Arroz baião de dois (arroz integral, feijão), carne desfiada com cebolinha, farofa, salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)	Arroz integral, carne suína trinchada, feijão cozido com abóbora, creme de milho (leite desnatado), salada refogada (maxixe, quiabo, tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de milho com coco ralado (leite desnatado e adoçante)	Caldo de feijão, carne bovina desfiada, cheiro-verde, couve	Suco de abacaxi (adoçante) e cuscuz de milho com ovos mexidos	Farofa de sardinha com cebolinha (cuscuz de milho) + Melão	Vitamina de banana e aveia (leite desnatado e adoçante)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1903,17		302 g	70 g	53 g
	100		64%	15%	25%

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