

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - CARDÁPIO II – HIPERTENSÃO ARTERIAL
IEMA INTEGRAL BILINGUE
ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS (6 a 11 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, manjeriço, 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.



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 - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais - Bilíngue Integral - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - HIPERTENSÃO ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	logurte de fruta desnatado e biscoito integral + maçã	Caldo de frango desfiado com macaxeira e João Gomes	Salada de frutas (banana, maçã, laranja)	Vitamina de banana (leite desnatado em pó, banana, aveia)	Café com leite desnatado e beiju com manteiga
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, stroganof de frango, feijão, salada cozida de abobrinha e chuchu + suco de cajá (usar adoçante)	Arroz com abóbora (arroz integral, abóbora), carne cozida com batata inglesa, feijão com maxixe e quiabo, salada de acelga e pepino + melancia	Arroz à grega (arroz integral, vagem, cenoura), torta de carne, cuxá, salada de alface, repolho e tomate + suco de acerola (usar adoçante)	Galinhada (arroz integral, frango, abóbora), salada de feijão verde, pepino e tomate + suco de caju (usar adoçante)	Arroz com couve (arroz integral, couve), assado de panela, feijão com João Gomes, purê de macaxeira, salada de beterraba e cenoura raladas + abacaxi
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de caju (usar adoçante) e cuscuz de milho com ovos mexidos	Mingau de milho (leite desnatado em pó, milho branco, adoçante)	Sopa de frango com legumes (frango em cubos, chuchu, abóbora, beterraba, vinagreira, macarrão integral)	Suco de maracujá (usar adoçante) e bolo de milho (flocão de milho, ovo, manteiga, adoçante, leite desnatado, fermento biológico)	Suco de goiaba (usar adoçante) e cachorro quente (pão integral, carne moída, tomate e alface)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1151 kcal	188 g	48 g	29 g
		100 %	65 %	17 %	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 - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais - Bilíngue Integral - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - HIPERTENSÃO ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Bebida de chocolate (leite desnatado, chocolate em pó, adoçante) e pão integral com manteiga + laranja	Prato saudável (banana e melão em cubos)	Café com leite desnatado e macaxeira cozida com ovos mexidos	Suco de manga (usar adoçante) e biscoito integral + mamão	Suco de acerola (usar adoçante) com bolo de trigo (farinha de trigo, ovo, manteiga, adoçante, leite desnatado, fermento)
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, isca de carne com pimentão e cebola, feijão, salada acelga e tomate + suco de manga (usar adoçante)	Arroz com cenoura (arroz integral, cenoura), torta de frango, feijão com maxixe e quiabo, salada de rúcula e tomate + melancia	Arroz com João gomes (arroz integral, João gomes), guisado bovino (carne em cubos, milho verde, vagem), purê de macaxeira, refogado de legumes (abóbora, maxixe, cebola) + suco de goiaba (usar adoçante)	Arroz integral, assado de sobrecoxa de frango, feijão, salada de alface, repolho e tomate + suco de caju (usar adoçante)	Baião de dois (arroz integral, feijão), almôndega ao molho de tomate e manjerição, purê de batata inglesa, salada cozida de abobrinha e chuchu + suco de maracujá (usar adoçante)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de ovos (macaxeira, ovo, cebola, tomate, cheiro verde)	Farofa caipira (flocos de milho, ovo, cenoura, cebolinha) + suco de caju (usar adoçante)	Vitamina de abacate (abacate, leite desnatado em pó, adoçante) e biscoito integral	Macarronada de frango (macarrão integral, frango, abobrinha, pimenta de cheiro)	Mingau de tapioca com coco (leite desnatado, tapioca granulada, adoçante) + maçã
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1180 kcal	183 g	45 g	29 g
		102 %	62 %	15 %	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 - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais - Bilíngue Integral - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - HIPERTENSÃO ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mingau de aveia (leite desnatado, aveia, adoçante) + banana	Leite quente (leite desnatado) e cuscuz de arroz	Suco de acerola (usar adoçante) e biscoito integral	Vitamina mista (banana, maçã, leite desnatado em pó, aveia)	Caldo de abóbora com carne e torrada integral
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, farofa, feijoada com carne bovina e couve refogada + laranja	Macarronada de carne moída com manjerição (macarrão integral, carne moída, tomate, manjerição)	Baião de dois (Arroz integral, feijão), peixe escabeche, farofa e vinagrete + melancia	Arroz completo (arroz integral, frango em cubos, feijão verde, abóbora e couve), cuxá, salada de alface tomate + suco de acerola (usar adoçante)	Arroz integral, carne trinchada, feijão com maxixe e quiabo, purê de macaxeira, salada tricolor (repolho, tomate e manga) + suco de caju (usar adoçante)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Salada de frutas (banana, maçã, laranja)	Suco de goiaba (usar adoçante) e bolo de chocolate (farinha de trigo, chocolate em pó, ovo, manteiga, adoçante, leite desnatado, fermento)	Farofa tropical (Farinha branca, frango desfiado, cebolinha e banana da terra) + suco de cajá (usar adoçante)	Sopa de legumes com carne e macarrão integral (carne em cubos, cenoura, batata inglesa, vagem)	logurte de fruta desnatado com biscoito integral + melão
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1176 kcal	183 g	51 g	28 g
		102 %	62 %	17 %	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 - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais - Bilíngue Integral - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - HIPERTENSÃO ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 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 banana (leite desnatado em pó, banana, aveia)	Café com leite desnatado e cuscuz de milho com ovos mexidos + maçã	Mingau de milho (leite desnatado em pó, milho branco, adoçante)	Farofa caipira (flocão de milho, ovo, cenoura, cebolinha) + melancia	Prato saudável (banana e melão em cubos)
ALMOÇO: 12h	Arroz Maria Izabel (arroz integral, carne em cubos, cebola), omelete com cenoura, feijão com abóbora, salada de alface, pepino e tomate + laranja	Arroz com vinagreira (arroz integral, vinagreira), peixada da tia (peixe, ovo, batata, tomate), pirão, salada acelga e tomate + suco de manga (usar adoçante)	Arroz com cúrcuma (arroz integral, cúrcuma), assado de coxa e sobrecoxa de frango, feijão, purê de abóbora, salada de repolho, tomate e cebolinha + suco de maracujá (usar adoçante)	Arroz integral, assado de panela, feijão com João Gomes, purê de macaxeira, berinjela refogada + suco de acerola (usar adoçante)	Arroz com couve (arroz integral, couve), stroganof de frango, feijão, salada de beterraba e cenoura raladas + suco de caju (usar adoçante)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango desfiado com macaxeira e João Gomes	Mix de suco (polpa de manga, maracujá, adoçante) e pão integral com manteiga	Suco de caju (usar adoçante) e bolo de banana com gotas de uva passas	Bebida de chocolate (leite desnatado, chocolate em pó, adoçante) e biscoito integral	Suco de manga (usar adoçante) e farofa de sardinha (farinha branca, sardinha, cebola, cheiro verde)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1163 kcal	180 g	45 g	31 g
		101 %	62 %	15 %	24 %

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