



**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS  
CARDÁPIO I  
CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL  
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)  
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024  
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 (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:**

1. Preferir carnes brancas (aves e peixes);
2. Usar óleos vegetais (soja, canola, milho);
3. Usar leite desnatado e seus derivados;
4. Consumir à vontade frutas e verduras;
5. 1 colher de sopa de farelo de aveia/dia (reduz a absorção do colesterol);

### **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 PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE						
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio – Integral com Parcial MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Dislipidemia ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial						
FEVEREIRO A JUNHO 2024						
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	<b>Suco de goiaba</b> com adoçante e cuscuz de milho	Galinhada (arroz integral, frango) com salada crua (alface e pepino) <b>+ Banana</b>	Macarronada completa (macarrão integral, sardinha, cenoura ralada, abobrinha e cheiro verde) <b>+ suco de maracujá com adoçante</b>	logurte de fruta desnatado com biscoito integral	Baião de dois (arroz integral e feijão), mexido de carne moída e salada crua (Tomate e cebolinha)	
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz integral, mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha), feijão mulata gorda, salada crua (repolho e cenoura ralada)	Arroz de cenoura (arroz integral e cenoura), filé de peixe assado, macarrão integral, feijão simples e salada crua (acelga e tomate)	Arroz integral, Cozidão rico de carne bovina (carne bovina, abóbora, inhame e vinagreira), salada crua (alface e pepino) <b>+ melão</b>	Arroz de vinagreira (arroz integral e vinagreira), frango assado, purê de batata inglesa (usar leite desnatado) e salada crua (rúcula, alface e tomate)	Arroz integral, feijoada bovina (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura e batata doce), couve refogada <b>+ laranja</b>	
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Caldo de frango desfiado com macaxeira (SEM FARINHA BRANCA)	Macarronada (macarrão integral) de isca de carne ao molho sugo com manjeriço	Farofa de cuscuz mista (cuscuz de milho cozido, ovo, tomate e cebola) <b>+ suco de caju com adoçante</b>	Arroz Maria Isabel (arroz integral, carne bovina em cubos) <b>+ tangerina</b>	Farofa de frango (cuscuz de milho, frango em cubos e cebolinha) <b>+ suco de cajá com adoçante</b>	
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>	
	<b>1.902,31</b>		<b>278g</b>		<b>85g</b>	
	<b>100%</b>		<b>58%</b>		<b>17%</b>	
		<b>LPD (g)</b>		<b>25%</b>		

**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 I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio – Integral com Parcial MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Dislipidemia ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Caldo verde (macaxeira, ovos, couve e coentro) com pão integral	Mingau de milho com coco (milho branco, leite desnatado, coco ralado, adoçante)	Cuscuz marroquino (flocão de milho, cheiro verde, tomate, João Gomes e carne em cubos) + <b>Suco de caju com adoçante</b>	Salada de fruta (banana, mamão, melão e aveia)	Arroz tropeiro (arroz integral, frango, fava e cheiro verde), salada crua (pepino, alface e manjeriço) + <b>tangerina</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz integral, frango ao molho, salada (repolho e cenoura ralada) + <b>laranja</b>	Arroz de cenoura (arroz integral e cenoura), bisteca de porco assada com pimentão verde e cebola em rodelas, feijão simples e salada crua (alface e rúcula)	Arroz integral, bife da carne bovina, feijão com maxixe e quiabo e salada crua (acelga e pepino) + <b>abacaxi</b>	Arroz com abóbora (arroz integral e abóbora), frango assado, macarrão integral, feijão mulata gorda com vinagreira e salada crua (beterraba e cenoura ralada com cebolinha)	Arroz integral, peixe cozido e salada cozida (batata inglesa e cebolinha)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão integral, abobrinha, batata doce e cenoura)	Arroz mistão (arroz integral, frango em cubos, pimentão verde, couve em tiras, abóbora) + <b>melão</b>	Cuscuz de milho + <b>suco de graviola com adoçante</b>	Farofa de cuscuz de arroz com isca de carne bovina, cebola, tomate + <b>banana</b>	Macarrão integral com frango desfiado e cebolinha + <b>suco de goiaba com adoçante</b>
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
	<b>1902,18</b>		<b>297g</b>	<b>74g</b>	<b>50g</b>
	<b>101%</b>		<b>64%</b>	<b>15%</b>	<b>24%</b>

**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 I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio – Integral com Parcial MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Dislipidemia ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Vitamina de maracujá (polpa de maracujá, leite desnatado, adoçante) com torrada integral	Arroz do campo (arroz integral, carne desfiada, vinagreira, abóbora e quiabo), Salada crua (alface, rúcula e hortelã) + <b>melancia</b>	Misto Saudável (pão integral, ovo, tomate e alface) + <b>suco de abacaxi com adoçante</b>	Farofa divina (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate e pimentão) + <b>melão</b>	Arroz com vagem (arroz integral e vinagreira), frango à primavera (frango, chuchu e batata doce) e salada crua (acelga e beterraba ralada) + <b>suco de cajá com adoçante</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz integral, picadinho de carne com cenoura, feijão, salada crua (repolho e cebolinha)	Arroz com feijão (arroz integral e feijão), peite de frango assado, purê com abóbora (usar leite desnatado) salada crua (rúcula e tomate)	Arroz integral, assado de panela, macarrão integral, feijão simples e salada crua (acelga e pepino) + <b>banana</b>	Arroz integral, peixe assado, bobó de vinagreira, salada cozida (chuchu e beterraba e cheiro verde) + <b>laranja</b>	Arroz com vagem (arroz integral e vagem), frango assado, feijão carioca, salada crua (alface e cebola)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Sanduche (pão integral e ovos mexidos) + <b>Suco de acerola com adoçante</b>	Macarrão integral com carne moída e manjeriço + <b>suco de goiaba com adoçante</b>	Arroz misturado (arroz integral, frango, pimentão verde, cenoura e coentro)	Farofa de cuscuz de milho (cuscuz de milho, ovo, cebola e tomate) + <b>suco de caju com adoçante</b>	Sopa de carne com macarrão integral e legumes (batata inglesa, abóbora e João gomes)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1902,92</b>	<b>291g</b>	<b>76g</b>	<b>52g</b>
		<b>100%</b>	<b>60%</b>	<b>17%</b>	<b>25%</b>

**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 I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio – Integral com Parcial MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Dislipidemia ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Caldo de ovos (SEM FARINHA BRANCA) com pão integral	Arroz maria Isabel (arroz integral e carne em cubos), salada crua (acelga, rúcula e tomate) <b>+ suco de goiaba com adoçante</b>	Mingau de aveia (leite desnatado, aveia, adoçante) <b>+ maçã</b>	Sopa de macarrão (macarrão integral, frango, chuchu, abobrinha, vinagreira, inhame e salsa)	Arroz de cenoura (arroz integral, cenoura), picadinho de carne com legumes (maxixe, repolho e cheiro verde) <b>+ laranja</b>
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz integral, torta de frango com repolho, feijão verde com maxixe e quiabo	Arroz amarelo (arroz integral e açafrão), carne suína assada no forno, feijão carioca, salada crua (alface e cenoura ralada) <b>+ abacaxi</b>	Arroz de cenoura (arroz integral e cenoura), coxa e sobrecoxa assada, feijão carioca com vinagreira, salada crua (repolho e beterraba ralada)	Arroz integral, peixe rico (peixe cozido, ovo e cenoura em rodela) e salada crua (acelga e cebolinha)	Arroz com João Gomes (arroz integral e João Gomes), Carne bovina refogada com legumes (maxixe, batata doce e couve), macarrão integral e salada crua (alface e tomate)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Macarrão integral com carne moída e cheiro verde	Farofa de cuscuz de milho com feijão verde com isca de frango e cheiro verde <b>+ Suco de maracujá com adoçante</b>	Caldo nordeste (carne bovina, abóbora e macaxeira) <b>OBS: Não usar farinha branca</b>	Arroz integral, frango cremoso (frango desfiado e milho verde)	Farofa de cuscuz, ovo e cebolinha <b>+ suco de caju com adoçante</b>
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
	<b>1902,48</b>		<b>285g</b>	<b>89g</b>	<b>52g</b>
	<b>102%</b>		<b>61%</b>	<b>19%</b>	<b>25%</b>

**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