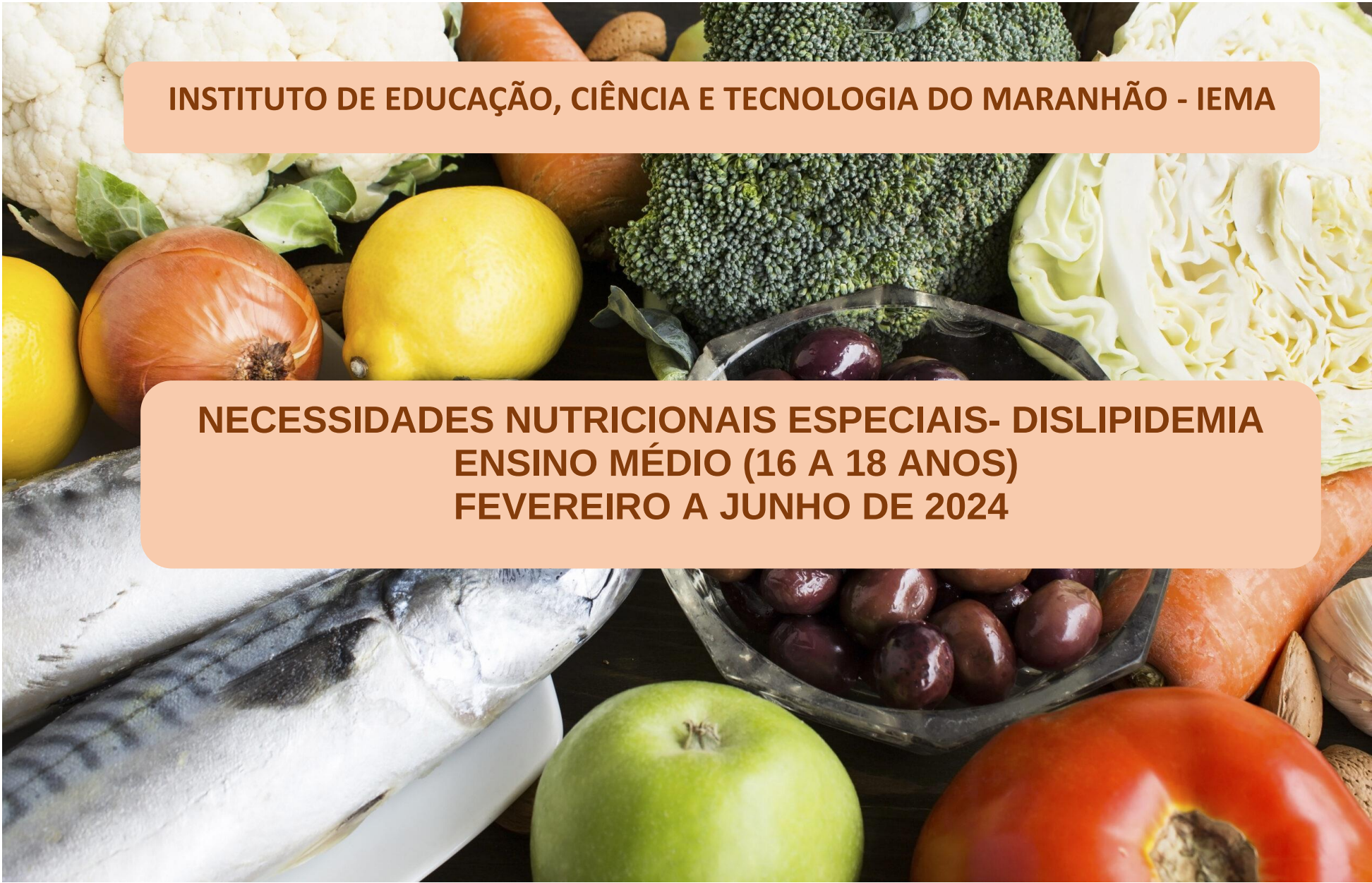




INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS- DISLIPIDEMIA
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024**

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 - PNAE					
CARDÁPIO DIABETES – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral- Dislipidemia					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café (adoçante) com leite desnatado e cuscuz cozido	Suco de acerola e biscoito integral	Mingau de tapioca (leite desnatado e adoçante)	Vitamina de abacate (leite desnatado e adoçante) e biscoito salgado	Leite desnatado e pão integral
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha), feijão mulata gorda, salada crua (repolho e cenoura ralada) e banana	Arroz de cenoura (arroz integral e cenoura), filé de peixe cozido, macarrão integral, feijão simples e salada crua (acelga e tomate)	Arroz integral, Cozidão rico de carne bovina (carne bovina, abóbora, inhame e vinagreira), pirão, salada crua (alface e pepino) e melão	Arroz integral de vinagreira (arroz integral e vinagreira), frango refogado, purê de batata inglesa (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 e laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Macarronada (macarrão integral) de isca de carne ao molho suga com manjeriço	Farofa de cuscuz mista (cuscuz de milho cozido, ovo, tomate e cebola) e suco de caju (adoçante)	Arroz integral Maria Isabel e banana	Farofa de frango (cuscuz cozido, frango em cubos e cebolinha) e suco de cajá (adoçante)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1903,18		300g	73g	50g
	100%		63%	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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE CARDÁPIO DIABETES – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral- Dislipidemia ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de acerola (adoçante) e biscoito integral	Vitamina de banana com aveia (adoçante e leite desnatado)	Café (adoçante) com leite desnatado e biscoito integral	Mingau de milho (adoçante e leite desnatado)	Caldo de macaxeira e carne desfiado
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, frango ao molho, salada (repolho e cenoura ralada) e laranja	Arroz de cenoura (arroz integral e cenoura), bisteca de porco com pimentão verde e cebola em rodela, 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) e tangerina	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)
LANCHE DA TARDE: 15h30	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) e Melão	Cuscuz de milho e suco de graviola (adoçante)	Farofa (cuscuz cozido) de carne bovina em isca, cebola, tomate e banana	Macarrão integral de frango desfiado, cebolinha e suco de goiaba (adoçante)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1902,92	292g	77g	52g
		100%	61%	16%	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 - PNAE					
CARDÁPIO DIABETES – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA					
MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral- Dislipidemia					
ZONA: Urbana/ rural					
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Leite desnatado e pão integral	Suco refrescante (manga e maracujá e adoçante) e biscoito integral	Mingau de aveia (leite desnatado e adoçante)	Vitamina de mamão (leite desnatado e adoçante)	Café (adoçante) com leite desnatado e pão integral
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, picadinho de carne com cenoura, salada crua (repolho e cebolinha) e melancia	Arroz com feijão (arroz integral e feijão), peito de frango refogado, purê com abóbora (leite desnatado) e salada crua (rúcula e tomate)	Arroz integral, assado de panela, macarrão integral, feijão simples e salada crua (acelga e pepino) e banana	Arroz integral, peixe cozido, bobó de vinagreira, salada cozida (chuchu e beterraba e cheiro verde) e laranja	Arroz integral com vagem, frango refogado, feijão carioca, salada crua (alface e cebola) e melão
LANCHE DA TARDE: 15h30	Sanduíche (pão integral e ovos mexidos) e Suco de acerola (adoçante)	Macarrão integral com carne moída e manjerição e suco de goiaba (adoçante)	Arroz misturado (arroz integral, frango, pimentão verde, cenoura e coentro)	Farofa simples (cuscuz cozido, ovo, cebola e tomate) e suco de caju (adoçante)	Sopa de carne com macarrão integral e legumes (batata inglesa, abóbora e João gomes)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1903,48		284g	89g	53g
	100%		60%	18%	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 - PNAE					
CARDÁPIO DIABETES – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral- Dislipidemia ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mingau de milho (adoçante e leite desnatado)	logurte de fruta desnatado com biscoito integral	Suco forte (abacaxi, hortelã e adoçante) e biscoito integral	Café (adoçante) com leite desnatado e batata doce cozida	Vitamina de cajá (leite desmatado e adoçante) com biscoito integral
ALMOÇO: 12h	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) e abacaxi	Arroz de cenoura (arroz integral e cenoura), coxa e sobrecoxa assada, feijão carioca com vinagreira, salada crua (repolho e beterraba ralada) e maçã	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)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarrão integral com carne moída e cheiro verde	Farofa (cuscuz cozido) de feijão verde com isca de frango e cheiro verde e Suco de maracujá (adoçante)	Caldo nordeste (carne bovina, abóbora e macaxeira)	Arroz integral, frango cremoso (frango desfiado e milho verde) e laranja	Farofa de cuscuz, ovo e cebolinha e Melancia
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1903,94		273g	80g	57g
	100%		57%	17%	27%

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