



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

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, manjericão, 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, picles, 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 I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio – Integral com Parcial MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Hipertensão 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	
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de goiaba com adoçante e cuscuz de milho	Galinhada (arroz integral, frango) com salada crua (alface e pepino) + Banana	Macarronada completa (macarrão integral, sardinha, cenoura ralada, abobrinha e cheiro verde) + suco de maracujá com adoçante	logurte de fruta desnatado com biscoito integral	Baião de dois (arroz integral e feijão), mexido de carne moída e salada crua (Tomate e cebolinha)	
ALMOÇO: 12h	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) + melão	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 + laranja	
LANCHE DA TARDE: 15h30	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) + suco de caju com adoçante	Arroz Maria Isabel (arroz integral, carne bovina em cubos) + tangerina	Farofa de frango (cuscuz de milho, frango em cubos e cebolinha) + suco de cajá com adoçante	
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
	1.902,31		278g		85g	
	100%		58%		17%	
		LPD (g)		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 I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio – Integral com Parcial MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Hipertensão 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
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	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) + Suco de caju com adoçante	Salada de fruta (banana, mamão, melão e aveia)	Arroz tropeiro (arroz integral, frango, fava e cheiro verde), salada crua (pepino, alface e manjeriço) + tangerina
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, frango ao molho, salada (repolho e cenoura ralada) + laranja	Arroz de cenoura (arroz integral e cenoura), bisteca de porco assada 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) + abacaxi	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) + melão	Cuscuz de milho + suco de graviola com adoçante	Farofa de cuscuz de arroz com isca de carne bovina, cebola, tomate + banana	Macarrão integral com frango desfiado e cebolinha + suco de goiaba com adoçante
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1902,18		297g	74g	50g
	101%		64%	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 I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio – Integral com Parcial MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Hipertensão 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
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	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) + melancia	Misto Saudável (pão integral, ovo, tomate e alface) + suco de abacaxi com adoçante	Farofa divina (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate e pimentão) + melão	Arroz com vagem (arroz integral e vinagreira), frango à primavera (frango, chuchu e batata doce) e salada crua (acelga e beterraba ralada) + suco de cajá com adoçante
ALMOÇO: 12h	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) + banana	Arroz integral, peixe assado, bobó de vinagreira, salada cozida (chuchu e beterraba e cheiro verde) + laranja	Arroz com vagem (arroz integral e vagem), frango assado, feijão carioca, salada crua (alface e cebola)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Sanduche (pão integral e ovos mexidos) + Suco de acerola com adoçante	Macarrão integral com carne moída e manjericão + suco de goiaba com adoçante	Arroz misturado (arroz integral, frango, pimentão verde, cenoura e coentro)	Farofa de cuscuz de milho (cuscuz de milho, ovo, cebola e tomate) + suco de caju com 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)
		1902,92	291g	76g	52g
		100%	60%	17%	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 I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio – Integral com Parcial MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais - Hipertensão 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
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo de ovos (SEM FARINHA BRANCA) com pão integral	Arroz maria Isabel (arroz integral e carne em cubos), salada crua (acelga, rúcula e tomate) + suco de goiaba com adoçante	Mingau de aveia (leite desnatado, aveia, adoçante) + maçã	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) + laranja
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) + abacaxi	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)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarrão integral com carne moída e cheiro verde	Farofa de cuscuz de milho com feijão verde com isca de frango e cheiro verde + Suco de maracujá com adoçante	Caldo nordeste (carne bovina, abóbora e macaxeira) OBS: Não usar farinha branca	Arroz integral, frango cremoso (frango desfiado e milho verde)	Farofa de cuscuz, ovo e cebolinha + suco de caju com adoçante
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1902,48		285g	89g	52g
	102%		61%	19%	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