

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - CARDÁPIO
CENTRO DE ENSINO FUNDAMENTAL BILÍNGUE E INTEGRAL DO MARANHÃO
ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS (6 a 10 anos)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024
HIPERTENSÃO ARTERIAL**



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, 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – HIPERTENSÃO ARTERIAL ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Chocolate (leite desnatado, chocolate em pó) e pão integral com manteiga	Suco de caju (polpa de caju, adoçante) e batata doce cozida com ovo pochê	Leite quente (leite desnatado) e cuscuz de milho + mamão	Vitamina mista (mamão, banana e leite em pó desnatado)	Mingau de milho branco (leite em pó desnatado, milho branco, adoçante) + Banana
ALMOÇO: 12h	Arroz de panela (arroz integral, carne em cubos, quiabo e couve) e salada crua (pepino, tomate, manjeriço) + suco de maracujá (polpa de maracujá, adoçante)	Baião de dois (arroz integral, feijão), frango cozido com legumes (batata doce, cenoura, vinagreira) e refogado de berinjela e repolho	Arroz integral, strogonoff de carne, salada de feijão verde II (feijão-verde, tomate, cheiro-verde)	Arroz integral, assado de panela, feijão com João gomes e salada crua (acelga e tomate) + melancia	Arroz com couve (arroz integral, couve), cozidão (carne em cubos, maxixe, quiabo, vinagreira) e salada crua (alface, tomate e cheiro verde)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarronada cremosa de sardinha (macarrão integral, sardinha, tomate)	Suco de manga (polpa de manga, adoçante) e biscoito integral	Salada de frutas (laranja, banana e maçã)	Caldo verde (batata inglesa, ovo, couve) + Pão integral	Farofa caipira (flocão de milho, ovos, cenoura, feijão branco e cheiro verde)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1165 kcal	735 g	178 g	258 g
		101 %	63 %	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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – HIPERTENSÃO ARTERIAL ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo de macaxeira com carne moída	Suco de acerola (polpa de acerola, adoçante) e cuscuz de milho com ovo pochê	Café com leite (café, leite desnatado, adoçante) e beiju com manteiga + maçã	Suco de abacaxi (polpa de abacaxi, adoçante) e cuscuz de milho	Mingau de chocolate (leite em pó desnatado, chocolate em pó) + banana
ALMOÇO: 12h	Arroz maria izabel com abóbora (arroz integral, carne, abóbora) + ovo pochê, feijão e refogado de legumes (abobrinha, maxixe e chuchu)	Arroz com fava (arroz integral, fava), guisado de carne com cenoura e chuchu, feijão e salada crua (acelga, tomate e cheiro)	Arroz integral, peixada da tia (peixe, ovos, cenoura e batata inglesa) + suco de cajá (polpa de cajá, adoçante)	Arroz integral, picadinho de frango com tomate e cebola, feijão e salada crua (repolho, pepino e tomate) + laranja	Arroz com João gomes (arroz integral, joão gomes), carne moída (carne moída, vagem, inhame), feijão com abóbora e salada crua (alface e beterraba ralada)
LANCHE DA TARDE: 15h30	logurte de fruta desnatado + melão	Vitamina de maracujá (polpa de maracujá, leite em pó desnatado, adoçante) com biscoito integral	Macarrão cremosinho de frango com manjerição (macarrão integral, frango, manjerição)	Mix de frutas (melão, mamão e maçã)	Sopa de frango, macarrão integral e legumes (abóbora, maxixe, quiabo, inhame)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1162 kcal	759 g	188 g	243 g
		101 %	65 %	16 %	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 I – Séries Iniciais					
MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – HIPERTENSÃO ARTERIAL					
ZONA: Urbana					
FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Leite morno e pão integral com manteiga	Banana cortada em cubos com aveia em flocos finos	Suco de goiaba (polpa de goiaba, adoçante) e pão integral com manteiga	Suco de caju (polpa de caju, adoçante) e manué (sem açúcar)	Café com leite (café, leite em pó desnatado, adoçante) e cuscuz de arroz
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, sobrecoxa de frango assada, feijão com maxixe e quiabo, salada cozida (abobrinha e cenoura)	Macarronada de carne (macarrão integral, carne bovina em tiras, berinjela, tomate e cenoura)	Arroz com couve (arroz integral, couve), peixe em tiras, purê de abóbora (abóbora, leite desnatado, cebola), salada de feijão verde I (feijão verde, batata inglesa, cebolinha) + laranja	Arroz integral, filé de frango acebolado, feijão com vinagreira e abóbora, salada crua (repolho, rúcula, tomate)	Arroz integral, guisado bovino (carne em cubos, milho verde, vagem), feijão com couve, salada crua (alface, beterraba ralada) + tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de acerola (polpa de acerola, adoçante) e biscoito integral	Mingau de tapioca (leite desnatado, tapioca, adoçante) + maçã	Farofa nordeste (flocão de milho, ovo, banana da terra)	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, aveia)	iogurte de fruta desnatado e batata doce cozida
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1163 kcal	700 g	176 g	294 g
		101 %	60 %	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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – HIPERTENSAO ARTERIAL ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite (café, leite desnatado em pó, adoçante) e pão integral com ovo pochê	Suco de caju (polpa de caju, adoçante) e macaxeira cozida + maçã	Chocolate (leite desnatado, chocolate em pó e biscoito integral	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, aveia)	Leite quente (leite desnatado) e pão integral
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, jardineira de carne bovina com legumes (batata, abóbora, quiabo), feijão e salada crua (repolho, pepino e tomate)	Risoto de frango (arroz integral, beterraba, fava, couve, milho) e salada crua (alface e tomate) + tangerina	Arroz integral, bife acebolado, feijão com João Gomes, cuxá e salada crua (acelga e rúcula) + suco de abacaxi com hortelã (polpa de abacaxi, hortelã, adoçante)	Arroz integral, frango xadrez com quiabo e maxixe, feijão, purê de batata inglesa (batata inglesa, leite desnatado, cebola) e salada de beterraba cozida + suco de caju	Arroz integral, peixe escabeche, salada crua (alface, repolho e tomate) + melancia
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de maracujá (polpa de maracujá, adoçante) e beiju com manteiga + banana	Caldo de feijão (feijão, carne moída, cheiro verde)	Farofa colorida (flocão de milho, ovo, cenoura, couve, tomate) + suco de goiaba	Mingau de chocolate (leite desnatado, chocolate em pó, adoçante)	Sopa de carne moída, macarrão integral e legumes (beterraba, batata inglesa, cenoura)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1194 kcal	736 g	214 g	256 g
		103 %	62 %	18 %	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



ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



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