

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – CARDÁPIO – HIPERTENSÃO ARTERIAL
CENTRO INTEGRADO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHE (4 A 5 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO 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, manjeriçã, 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 - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – HIPERTENSÃO ARTERIAL ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Leite morno (leite desnatado) e farofa caipira matinal (flocão de milho, ovos, cebolinha)	Suco de caju e ovo cozido OBS: Usar adoçante no suco, se necessário.	Salada de frutas (banana, maçã, laranja)	Vitamina mista (mamão, banana, leite em pó desnatado, aveia)	Suco de acerola e pãozinho integral OBS: Usar adoçante no suco, se necessário.
ALMOÇO: 12h	Macarronada de frango (macarrão integral, frango desfiado, abóbora, brócolis) e saladinha verde (alface e rúcula)	Baião de dois (arroz integral, feijão), omelete (ovo, cheiro-verde, tomate, cenoura, vagem), saladinha crua (acelga e tomate) + maçã	Arroz integral, peixada da tia (peixe, cenoura, batata inglesa, vinagreira), saladinha de feijão verde (feijão verde, tomate, cheiro verde)	Arroz integral com couve, carne trinchada, feijão com maxixe e quiabo, saladinha crua (pepino, tomate, cheiro verde) + tangerina	Arroz integral, torta de frango (frango, ovo, batata doce, ervilha), feijão, purê de abóbora, saladinha (alface e tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macaxeira cozida + laranja	Caldo de peito de frango em cubos com batata inglesa e couve	Suco de manga e torradas integrais OBS: Usar adoçante no suco, se necessário.	Tigela fortificante (batata doce em cubos, ovos mexidos)	Sopa de carne moída, macarrão integral e legumes (beterraba, batata inglesa, cenoura, vinagreira)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		897,02	133 g	39 g	29 g
		101 %	57 %	18 %	26 %

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 - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – HIPERTENSÃO ARTERIAL ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de banana e maçã (banana, maçã, leite em pó desnatado)	Mingau branco (leite em pó desnatado, amido de milho) OBS: Usar canela ou adoçante, se necessário.	Leite morno (leite em pó desnatado) e ovo cozido + maçã	Chocolate (leite em pó desnatado, chocolate em pó) e macaxeira cozida com ovos mexidos Obs: servir o chocolate quente ou gelado	iogurte de frutas e macaxeira em cubos cozida
ALMOÇO: 12h	Baião de dois (arroz integral, feijão), almôndega ao molho de tomate, saladinha crua (repolho e rúcula)	Arroz integral com abóbora, filezinhos de frango, feijão, saladinha cozida de beterraba + mamão em cubinhos	Arroz integral, assado de panela, feijão com vinagreira e couve, saladinha (repolho, tomate, cheiro verde) + suco de acerola OBS: Usar adoçante no suco, se necessário.	Arroz integral, frango cozido, purê de batata inglesa, feijão, saladinha (alface, beterraba ralada)	Arroz maria izabel (arroz integral, carne em cubos, cebola), feijão, saladinha refogada (abobrinha e cenoura)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de macaxeira com frango desfiado e cheiro verde	Suco de cajá e torradas integrais OBS: Usar adoçante no suco, se necessário.	Sopa de frango, macarrão integral, quiabo e chuchu	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, aveia)	Macarronada à bolonhesa (macarrão integral, carne moída, tomate, berinjela)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		922,10	129 g	41 g	29 g
		103 %	59 %	18 %	26 %

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 - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – HIPERTENSÃO ARTERIAL ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 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 (leite em pó desnatado) e pãozinho integral	Caldo de peito de frango em cubos com batata inglesa e couve	Cubinhos de frutas na tigela (melão, mamão)	Tigela fortificante (batata doce em cubos, ovos mexidos)	Suco refrescante (acerola, laranja) e torradinhas integrais
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, carne moída cozida com cenoura e batata inglesa, saladinha tricolor (acelga, manga, tomate)	Galinhada com cenoura (arroz integral, cenoura, alho, óleo), feijão com chuchu e João Gomes, saladinha (rúcula e tomate) + laranja	Arroz integral, cozidão com maxixe e quiabo, feijão com abóbora, saladinha (alface e tomate) + abacaxi	Arroz integral, peixe frito, saladinha de feijão verde (feijão verde, tomate, cheiro verde) + suco de acerola OBS: Usar adoçante no suco, se necessário.	Arroz integral com couve, tirinhas de carne, feijão, saladinha crua (repolho e rúcula)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de aveia (leite em pó desnatado, aveia, canela) + banana	Abacatada (abacate, leite em pó desnatado) OBS: Usar adoçante, se necessário.	Suco de caju e bolo de banana (aveia, ovo, manteiga, banana, uva passas, canela, leite desnatado, fermento) OBS: Usar adoçante no suco, se necessário.	Farofinha de frango desfiado com vagem, repolho e tomate (flocão de milho, frango desfiado, repolho, vagem, cebola, tomate)	Sopa de frango, macarrão integral e legumes (abóbora, maxixe, quiabo, inhame)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
	877,21		115 g	33 g	24 g
	103 %		59 %	18 %	28 %

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 - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - HIPERTENSÃO ARTERIAL ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de cajá e cuscuz de milho com ovos mexidos OBS: Usar adoçante no suco, se necessário.	Suco de acerola e pãozinho integral + tangerina OBS: Usar adoçante no suco, se necessário.	logurte de fruta e macaxeira cozida	Leite morno (leite em pó desnatado) e torradinhas integrais + mamão em cubinhos	Mingau do urso marrom (leite em pó integral, chocolate em pó, amido de milho) + maçã OBS: Usar adoçante, se necessário.
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, filezinhos de frango, feijão com couve, saladinha cozida (chuchu, beterraba, berinjela)	Baião de dois (arroz integral, feijão), peixe assado, purê de batata inglesa, saladinha cozida (vagem, cenoura, couve)	Arroz temperado (arroz integral, cenoura, vagem, couve), assado de panela, feijão com abóbora e vinagreira, saladinha (alface e tomate)	Macarronada de frango (macarrão integral, frango desfiado, cenoura ralada, cheiro-verde), suflê de legumes (berinjela, chuchu, abobrinha)	Baião de dois (arroz integral, feijão), torta de carne (carne bovina desfiada, ervilha, cenoura, repolho), saladinha (tomate e pepino) + suco de maracujá OBS: Usar adoçante no suco, se necessário.
LANCHE DA TARDE: 15h30	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, aveia)	Sopa de carne moída, macarrão integral e legumes (beterraba, batata inglesa, cenoura, vinagreira)	Suco de laranja com beterraba e cuscuz de milho com frango desfiado	Suco de goiaba e pãozinho integral com ovos mexidos OBS: Usar adoçante no suco, se necessário.	Caldinho de abóbora, inhame e carne em cubinhos
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		800,82	122 g	30 g	20 g
		104 %	61 %	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



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