

**CARDÁPIO**  
**EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS I – (19 A 60 ANOS)**  
**FEVEREIRO A JUNHO DE 2024**  
**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS**  
**HIPERTENSÃO ARTERIAL**



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 diabetes é uma doença provocada pela deficiência na produção e/ou na ação da insulina, (hormônio responsável por levar a glicose para dentro das células do corpo). Assim acumula-se muita glicose no sangue, o que desencadeia sérias complicações. É classificada em DM tipo 1 (ocorre a ausência total da produção de insulina pelo pâncreas) e DM tipo 2 (produção insuficiente de insulina ou resistência dos tecidos à ação da insulina).

A glicose no sangue é chamada de glicemia. Quando temos muita glicose no sangue chamamos de hiperglicemia. Já o baixo nível é chamado de hipoglicemia.

O cuidado com a **alimentação é essencial** para o **controle do diabetes**, pois contribui para a normalização da glicemia.

#### Recomendações:

- ✓ Coma pelo menos de 3 em 3 horas. Comer em intervalos pequenos e em quantidades menores leva a menor carga de glicose ao nosso organismo, o que permite um melhor controle da glicemia, evitando-se a falta ou o excesso de açúcar no sangue;
- ✓ Evite alimentos com elevado teor de gordura. Prefira leite e derivados desnatados,
- ✓ Carnes brancas de peixe e frango (retirar a pele das aves e a gordura visível das carnes), carnes grelhadas, assadas ou cozidas sem adição de óleo;
- ✓ Fique de olho nos rótulos: há alimentos com muito açúcar, e o açúcar já é a própria glicose. Em geral o açúcar aparece nos rótulos com o nome de carboidratos;
- ✓ Coma frutas, verduras e alimentos integrais. Esses alimentos contêm fibras, que fazem que a glicose vá para o sangue mais lentamente, o que ajuda no controle da glicemia. Além disso, contribuem para a saciedade e ajudam no bom funcionamento intestinal;
- ✓ Diet x Light: os alimentos light são aqueles que possuem redução em algum nutriente. Dessa forma, ainda sim eles podem conter açúcar. Já os alimentos diet são aqueles que possuem substituição de algum nutriente, a exemplo do adoçante substituindo o açúcar. Por isso, são os mais recomendados para diabéticos;
- ✓ Preferir consumir a fruta inteira a suco de frutas. Pois no suco contém poucas fibras o que ajuda a glicose chegar rápido no sangue;
- ✓ Adoçantes: substituir o açúcar do café, do suco e do chá por um adoçante de sua preferência, mas sem exageros. Prefira os não-calóricos, à base de sacarina, sucralose, ou stévia;
- ✓ Controle o consumo de massas, pães e cereais, evitando 02 tipos desses na mesma refeição, como: arroz e macarrão, arroz e batata, macarrão e pão e dê preferência aos integrais;

#### 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 ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS I/ Hipertensão Arterial					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Suco de caju (adoçante) com cuscuz de milho	Galinhada (Arroz Integral e frango) com salada crua (alface e pepino) + banana	Macarronada completa (Macarrão integral, sardinha, cenoura ralada, abobrinha e cheiro verde) + suco de maracujá (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) + laranja
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		555,66 Kcal	88 g	19 g	12 g
		104 %	65 %	13 %	25 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular					
MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS I / Hipertensão Arterial					
ZONA: Urbana e Rural					
FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS					
PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Caldo verde (Ovos, couve e coentro) + Pão integral	Mingau de milho (adoçante e leite desnatado) com coco	Cuscuz marroquino (flocão de milho, cheiro verde, tomate, João gomes e carne em cubos) + Suco de caju (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
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		550,04 kcal	92 g	20 g	14 g
		104 %	67 %	14 %	23 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO					
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					

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

<b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular</b> <b>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS I / Hipertensão Arterial</b> <b>ZONA: Urbana e Rural</b> <b>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS</b> <b>PERÍODO: Parcial</b>					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Vitamina de maracujá (adoçante e leite desnatado) com biscoito integral	Arroz do campo (Arroz integral, carne desfiada, vinagreira, abóbora e quiabo), Salada cru (alface, rúcula e hortelã) + melancia	Misto Saudável (pão integral, ovo, tomate e alface) + suco de abacaxi (adoçante)	Farofa divina (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate e pimentão) + banana	Arroz Integral com vagem, frango à primavera (frango, chuchu e batata doce) e salada crua (acelga e beterraba ralada) + suco de cajá (adoçante)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		548,51 Kcal	74 g	19 g	15 g
		100 %	60 %	14 %	26 %

<b>SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO</b> <b>PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE</b> <b>CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular</b> <b>MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS I / Hipertensão Arterial</b> <b>ZONA: Urbana e Rural</b> <b>FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS</b> <b>PERÍODO: Parcial</b>					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Caldo de ovos com pão integral	Arroz maria Isabel (carne em cubos e arroz integral), salada crua (acelga, rúcula e tomate) + suco de goiaba (adoçante)	Mingau de aveia (Adoçante e leite desnatado) + maçã	Sopa de macarrão (Macarrão integral, frango, chuchu, abobrinha, vinagreira, inhame e salsa)	Arroz de cenoura (arroz integral e cenoura), picadinho de carne com legumes (maxixe, repolho e cheiro verde) + laranja
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		550,23 Kcal	88 g	22 g	15 g
		102 %	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