



**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS  
CARDÁPIO HIPERTENSÃO ARTERIAL  
EDUCAÇÃO QUILOMBOLA ALTERNÂNCIA  
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)  
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024**

**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: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024							
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desjejum: 6h</b>	Café com leite desnatado, Cuscuz de milho com ovos mexidos, Mamão	Café com leite, Bolo de macaxeira, Melão	Café com leite desnatado, Pão integral com manteiga, Melancia	Café com leite desnatado, Batata doce cozida	Café com leite desnatado, Macaxeira cozida com ovos mexidos	Café com leite desnatado, Biscoito salgado integral com manteiga, Melão	Café com leite desnatado, Pão integral com manteiga, Banana
<b>Lanche da manhã: 9h</b>	Suco de manga, Biscoito salgado integral	Suco de abacaxi, Bolo de milho	Vitamina de goiaba, Biscoito salgado integral	Suco de acerola, Manuê	Suco de cajá, Pão integral com manteiga diet	Salada de frutas (banana, laranja, mamão)	Mingau de tapioca com coco seco ralado e leite desnatado
<b>Almoço: 12h</b>	Baião de Dois (arroz integral, feijão), Carne bovina assada de panela, cebolada, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Banana	Arroz de cuxá simples (arroz integral, vinagreira), Peixe assado, Feijão cozido com quiabo e maxixe, Abacaxi em rodelas	Arroz integral com cenoura ralada e cheiro verde picado, Torta de frango com batata inglesa, cebolada, Suco de goiaba	Arroz integral com couve picada, Peixe cozido com ovos, Farinha amarela, Laranja	Arroz integral com abóbora, Carne suína assada, Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Banana	Arroz integral, Carne bovina assada, Feijão cozido legumes (quiabo e maxixe), Abacaxi em rodelas	Arroz integral, Feijoada de carne bovina com legumes (feijão, carne bovina, repolho, maxixe, quiabo, abóbora), Couve refogada, Laranja
<b>Lanche da tarde:15h</b>	Suco de maracujá, Biscoito salgado integral	Salada de frutas (banana, mamão, melão)	Suco de acerola, Macaxeira cozida	Vitamina de banana e mamão com leite desnatado, Biscoito salgado integral	Farofa de ovos mexidos, Suco de acerola	Mingau de farinha de mesocarpo de babaçu com leite desnatado, Biscoito salgado	Mingau de fubá de milho com leite desnatado
<b>Jantar: 19h</b>	Arroz integral com abóbora, Carne suína assada, Salada Verde (repolho, cenoura ralada, limão)	Sopa de frango (peito de frango, macarrão integral, feijão, cenoura, maxixe, quiabo, repolho, vinagreira), Pão integral	Arroz Maria Isabel (arroz integral, carne em cubos), Melão	Macarronada ao molho de carne moída (macarrão integral), Suco de cajá	Arroz integral, Frango assado, Salada Verde (tomate, cebola, cheiro verde e limão), Suco de goiaba	Baião de 2 (arroz integral, feijão), Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo),	Sopa de feijão, macarrão integral, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão integral
<b>eia: 21h</b>	Melão	Batata doce cozida	Macaxeira cozida	Banana	Leite desnatado	Suco de goiaba	Melão
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>			<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			1.903,79		301g	67g	51g
					63%	14%	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 ESCOLAR - PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024							
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desjejum: 6h</b>	Café com leite desnatado, Cuscuz de milho, Ovos mexidos	Café com leite desnatado, Macaxeira cozida com manteiga	Café com leite desnatado, Cuscuz de milho com manteiga, Banana	Café com leite desnatado, Macaxeira cozida com manteiga, Mamão	Café com leite desnatado, Manuê, Melão	Café com leite desnatado, Pão integral com manteiga, Abacaxi em rodela	Café com leite desnatado, Pão integral com manteiga, Mamão
<b>Lanche da manhã: 9h</b>	Suco de goiaba, Bolo de milho	Vitamina de abacate com leite desnatado, Bolo de trigo integral	Suco de acerola, Farofa de flocão de milho com ovos mexidos	Pão integral com ovos mexidos, Suco de abacaxi	Caldo de frango com bata inglesa e cheiro verde	Pão integral com recheio de molho de carne moída, Suco de manga	Suco de manga, Biscoito salgado integral
<b>Almoço: 12h</b>	Arroz integral, Frango cozido, Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Suco de caju	Arroz integral, Carne bovina assada, Salada Verde (repolho, cenoura ralada, limão), Suco de acerola	Arroz integral, Carne suína assada, Feijão cozido, Salada Verde (tomate, cebola, cheiro verde, limão), Melancia	Arroz integral, Peixe assado, Feijão cozido com legumes (maxixe, quiabo, vinagreira, cenoura), Banana	Arroz integral, Farofa de flocão de milho e carne bovina cortada em cubos com legumes (cebola, cenoura ralada), Laranja	Arroz integral, Carne suína assada, Feijão cozido, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Melancia	Arroz integral, Carne bovina cozida com cenoura e batata inglesa, Pirão, Laranja
<b>Lanche da tarde:15h</b>	Suco de manga, Biscoito salgado integral		Salada de frutas (banana, laranja e mamão)	Suco de goiaba, Macaxeira cozida	Vitamina de banana e mamão com leite desnatado, Biscoito salgado integral	Mingau de fubá de milho	Suco de cajá, Pão de forma integral com manteiga
<b>Jantar: 19h</b>	Arroz integral, Bife de carne bovina ao molho, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Suco de maracujá	Sopa de feijão, macarrão integral, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão	Macarronada (macarrão integral) com frango desfiado, Suco de cupuaçu	Arroz integral, Mexido de sardinha com ovos, cebola e tomate, Feijão cozido, Salada Verde (acelga, tomate e limão), Melão	Arroz integral, Frango assado, Salada Verde (feijão verde cozido, tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão), Melancia	Arroz integral, Frango assado, Salada Verde (alface, beterraba ralada e limão), Melão	Sopa de frango (peito de frango, macarrão integral, feijão, cenoura, maxixe, quiabo, repolho, vinagreira), Pão
<b>Ceia: 21h</b>	Melancia	Batata Doce cozida	Mamão	Leite desnatado	Macaxeira cozida	Banana	Melão
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>			<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			1904,40		313g	67g	46g
					66%	14%	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 ESCOLAR - PNAE								
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância								
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância								
ZONA: Urbana e Rural								
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos								
PERÍODO: Integral								
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024								
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
<b>Desjejum: 6h</b>	Café com leite desnatado, Manuê, Mamão	Café com leite desnatado, Pão integral com ovos mexidos	Café com leite desnatado, Bolo de trigo integral simples, Laranja	Café com leite desnatado, Cuscuz de milho com manteiga	Café com leite desnatado, Bolo de trigo integral simples, Banana	Café com leite desnatado, Macaxeira cozida com manteiga	Café com leite desnatado, Pão com manteiga, Melão	
<b>Lanche da manhã: 9h</b>	Vitamina de acerola, Biscoito salgado integral	Suco de cajá, Pão integral com manteiga	Suco de caju, Manuê	Suco de goiaba, Bolo de milho	Suco de manga, Biscoito salgado integral	Vitamina de banana com leite desnatado, Pão integral com carne moída	Salada de frutas (banana, mamão, melão)	
<b>Almoço: 12h</b>	Arroz integral com frango, Feijão cozido, Salada Verde (tomate, cebola, cheiro verde, limão), Suco de caju	Arroz integral com feijão verde, Peixe cozido com ovos, Suco de maracujá	Arroz integral com cenoura, Frango cozido, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Melão	Arroz integral misturado (arroz, feijão e carne bovina), Farofa, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Banana	Galinhada (arroz integral, frango), Salada Verde (repolho, beterraba ralada, limão), Farofa, Suco de abacaxi	Arroz integral de cuxá simples, Peixe assado, Vinagrete (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Melancia	Arroz integral, Feijoada bovina com legumes (feijão, carne bovina, repolho, maxixe, quiabo, abóbora), Couve refogada, h Laranja	
<b>Lanche da tarde:15h</b>	Farofa de flocão de milho com ovos mexidos, Suco de maracujá	Suco de caju, Biscoito salgado integral	Farofa de sardinha de flocão de milho com cheiro verde, tomate e cebola, Suco de cajá	Caldo de ovos	Mingau de farinha de mesocarpo de babaçu, Biscoito salgado integral, Melão	Suco de acerola, Biscoito salgado integral	Caldo de carne bovina moída com legumes (couve, batata inglesa, cenoura)	
<b>Jantar: 19h</b>	Macarronada ao molho de carne moída (macarrão integral), Melancia	Caldo de carne bovina moída com legumes (abóbora, couve, quiabo) e Pão de forma integral	Sopa de feijão, macarrão integral, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão integral	Arroz integral, Peixe assado e vinagrete (cebola, cheiro verde, tomate, limão)	Sopa de frango (frango, macarrão integral, feijão, cenoura, maxixe, quiabo, repolho, vinagreira), Pão integral	Arroz integral, Frango assado, Salada refogada de legumes (abóbora, quiabo, cebolinha picada), Suco de goiaba	Arroz integral com legumes (maxixe, cenoura, vinagreira), Ovos mexidos, Suco de caju	
<b>Ceia: 21h</b>	Leite desnatado	Banana	Batata doce cozida	Melancia	Mamão	Macaxeira cozida	Mingau de aveia	
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>				<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
				1903,00		287g	71g	54g
						60%	15%	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 ESCOLAR - PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Alternância							
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância							
ZONA: Urbana e Rural							
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos							
PERÍODO: Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024							
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
<b>Desjejum: 6h</b>	Café com leite desnatado, Pão integral com manteiga, Mamão	Café com leite desnatado, Pão integral com manteiga, Banana	Café com leite desnatado, Bolo de goma	Café com leite desnatado, Cuscuz de milho com ovos mexidos, Laranja	Café com leite desnatado, Bolo de puba, Melancia	Café com leite desnatado, Pão integral com manteiga	Café com leite desnatado, Macaxeira cozida, Mamão
<b>Lanche da manhã: 9h</b>	Suco de cajá, Pão integral com recheio de carne moída (pão, carne moída, tomate)	Suco de acerola, Bolo de milho	Vitamina de banana com leite desnatado, Pão integral com recheio de carne moída	Vitamina de acerola, Pão integral com manteiga	Suco de cajá, Pão integral com manteiga	Salada de frutas (banana, laranja, mamão)	Caldo de ovos, Pão de forma integral
<b>Almoço: 12h</b>	Galinhada (arroz integral e frango), Melancia	Arroz integral, Moqueca de peixe, Cuxá, Suco de goiaba	Arroz integral, Assado de panela de carne bovina, Salada Verde (acelga, tomate, limão), Suco de manga	Baião de Dois (arroz integral e feijão), Carne suína guisada, Salada Verde (repolho em tiras, beterraba ralada, limão), Banana	Arroz integral, Frango cozido, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Suco de caju	Arroz integral, Frango assado, Salada refogada de legumes (abóbora, quiabo, cebolinha picada), Suco de cajá	Arroz integral, Feijoada bovina com legumes (feijão, carne bovina, repolho, maxixe, quiabo, abóbora), Couve refogada, Farofa, Laranja
<b>Lanche da tarde: 15h</b>	Caldo de ovos	Salada de frutas (banana, mamão, melão)	Suco de acerola, Biscoito salgado integral	Farofa de flocão de milho com ovos mexidos, Suco de manga	Vitamina de mamão com leite desnatado, Biscoito salgado integral	Suco de acerola, Bolo de milho	Mingau de aveia com leite desnatado
<b>Jantar: 19h</b>	Arroz Maria Isabel (arroz integral, carne bovina em cubos), Suco de cajá	Arroz integral, Mexido de sardinha (sardinha, ovos, cebola e tomate), Abacaxi em rodela	Sopa de frango (peito de frango, macarrão integral, feijão, cenoura, maxixe, quiabo, repolho, vinagreira), Pão integral	Arroz integral, Carne bovina assada de panela acebolada, Salada Verde (tomate, cebola, cheiro verde, limão), Banana	Macarronada ao molho de carne moída (macarrão integral), Banana	Sopa de feijão, macarrão integral, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão integral	Arroz integral, Ovos mexidos (arroz, ovos, cebolinha, cenoura ralada), Banana
<b>Ceia: 21h</b>	Suco de maracujá	Leite desnatado	Batata doce cozida	Banana	Leite desnatado	Mamão	Macaxeira cozida
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>			<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			1903,00		308g	70g	46g
					65%	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