



**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS
CARDÁPIO HIPERTENSÃO ARTERIAL
EDUCAÇÃO QUILOMBOLA INTEGRAL
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^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 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^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 II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral 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
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite desnatado, Cuscuz de milho com ovos mexidos	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, leite)	iogurte de fruta desnatado, Biscoito Salgado integral, Maçã	Suco de abacaxi (com adoçante), Bolo de milho (com adoçante culinário)	Vitamina de goiaba com leite desnatado e adoçante), Biscoito Salgado integral
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, Frango assado no forno, Salada Verde (tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão), Suco de goiaba com adoçante	Baião de Dois (arroz, feijão), Assado de panela de carne bovina, Farofa acebolada, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Banana	Arroz com cenoura ralada e cheiro verde picado, Torta de frango com legumes, Farofa acebolada, Suco de manga	Arroz de cuxá simples (arroz integral com vinagreira), Peixe assado, Feijão cozido com quiabo e maxixe, Abacaxi em rodela	Arroz integral, Feijoada de carne bovina com legumes (maxixe quiabo, abóbora), Couve refogada, Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de maracujá com adoçante, Biscoito Salgado integral	Café com leite desnatado e adoçante, Macaxeira cozida	Caldo de carne moída com legumes (abobrinha, batata inglesa, cenoura), Pão integral	Farofa de flocão de milho com ovos cozidos, tomate e cebola, Suco de cajá com adoçante	Suco de acerola com adoçante, Manuê com leite desnatado e adoçante culinário
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1902,60	333g	61g	48g
			70%	13%	23%

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 II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral 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
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Pão integral com ovos cozidos, Suco de abacaxi com adoçante	Café com leite integral e adoçante, Macaxeira cozida com manteiga	Vitamina de banana e mamão com leite integral e adoçante, Biscoito salgado integral	Mingau de aveia com leite integral e adoçante	Suco de cajá com adoçante, Pão integral com manteiga
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, Filé bovino ao molho, Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde e limão), Suco de maracujá com adoçante	Arroz integral, Mexido de sardinha com ovos e legumes, Feijão cozido, Salada Verde (acelga, tomate e limão), Melão	Arroz integral com couve picada, Peixe assado, Feijão cozido com quiabo e maxixe, Abacaxi em rodela	Arroz integral, Frango assado Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Melancia	Arroz integral, Cozidão de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira), Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de manga com adoçante, Biscoito Salgado integral	Caldo de frango com bata inglesa e cheiro verde	logurte de fruta desnatado, Biscoito Salgado integral, Banana	Vitamina de acerola, Bolo de trigo integral com adoçante culinário	Pão integral com molho de carne moída, Suco de manga com adoçante
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1902,90	335g	58g	43g
		70%	12%	20%	

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 II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral 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
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Farofa de flocão de milho e ovos cozidos com tomate e cebola, Suco de manga com adoçante	Suco de abacaxi (com adoçante), Bolo de milho (com adoçante culinário)	Vitamina de abacate com leite desnatado e adoçante, Biscoito salgado integral	Caldo de ovos	Vitamina de cajá com leite desnatado e adoçante, Pão integral com manteiga
ALMOÇO: 12h	Arroz integral com cenoura ralada e cheiro verde picado, Galinha cozida, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Melão	Arroz integral, Peixe cozido, Cuxá, Suco de goiaba com adoçante	Arroz integral, Frango assado no forno, Feijão cozido, Salada Verde (alface, beterraba ralada e limão), Maçã	Arroz integral com legumes (arroz, abóbora, maxixe, quiabo), Assado de panela de carne suína, Suco de manga com adoçante	Arroz integral, Feijoada bovina com legumes (feijão, carne bovina, repolho, maxixe quiabo, abóbora), Couve refogada, Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Café com leite desnatado e adoçante, Manuê com leite desnatado e adoçante culinário	Pão integral com molho de carne moída, Suco de acerola	Salada de frutas (banana, maçã, melão, leite)	Café com leite desnatado e adoçante, Macaxeira cozida	Suco de maracujá com adoçante, Cuscuz de milho com ovos cozidos
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1902,50	352g	58g	49g
		68%	12%	23%	

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 II HIPERTENSÃO ARTERIAL – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral 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
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Iogurte de fruta desnatado, Biscoito Salgado integral, Banana	Suco de manga com adoçante, Farofa de flocão de milho e ovos mexidos com tomate e cebola	Suco de goiaba (com adoçante), Bolo de milho (com adoçante culinário)	Caldo de frango com bata inglesa e cheiro verde	Suco de acerola com adoçante, Macaxeira cozida
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, Frango assado, Salada Verde (alface, beterraba ralada e limão), Melancia	Arroz integral, Cozidão de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira), Salada Verde (alface, tomate, limão), Laranja	Arroz integral, Carne suína assada, Feijão cozido, Salada Verde (repolho, cenoura ralada e limão), Suco de cajá com adoçante	Arroz integral, Peixe assado no forno, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira), Banana	Galinhada (com arroz integral), Salada Verde (repolho, beterraba ralada, limão), Suco de abacaxi com adoçante
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de caju com adoçante, Cuscuz de milho com manteiga	Suco de abacaxi com adoçante, Batata doce cozida	Pão integral com molho de carne moída, Suco de acerola com adoçante	Vitamina de cajá com leite desnatado e adoçante, Pão integral com manteiga	Caldo de carne bovina com legumes (abobrinha, batata inglesa, cenoura), Pão integral
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1902,96	326g	61g	46g
			69%	13%	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