

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - CARDÁPIO II – HIP. ARTERIAL
CENTRO INTEGRADO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHE
EDUCAÇÃO INFANTIL (4 A 5 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 **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 II – Séries Iniciais - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - HIPERTENSÃO ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Chocolate (leite desnatado em pó, chocolate em pó) e crepioca em pedaços (ovo, farinha de tapioca)	Mingau de aveia (leite desnatado em pó, aveia)	Suco de acerola (não adoçar) e pão integral com manteiga	Vitamina de banana (leite desnatado em pó, banana)	Leite quente (leite desnatado em pó) e beiju com ovos mexidos
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, almôndega ao molho de tomate e manjeriço, feijão, salada de alface e beterraba ralada + suco de cajá (não adoçar)	Arroz com couve (arroz integral, couve), tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão, creme de espinafre, salada de pepino e tomate + laranja	Arroz com cenoura (arroz integral, cenoura), peixe assado, cuxá, salada de repolho e tomate + suco de maracujá (não adoçar)	Baião de dois (arroz integral, feijão), cubinhos de frango xadrez, salada verde (alface, rúcula) + melão em cubos	Arroz integral, assado de panela, feijão com abóbora e quiabo, salada de tomate e cheiro verde + maçã em cubos
LANCHE DA TARDE: 15h30	Salada de fruta (banana, laranja, maçã)	Suco de caju e macaxeira cozida em cubinhos	Caldo de frango (frango desfiado, batata inglesa, cheiro verde)	Suco de goiaba (não adoçar) e bolo de banana (farelo de aveia, farinha de aveia, ovo, manteiga, banana, fermento em pó)	Vitamina de abacate (leite desnatado em pó, abacate)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		900 kcal	147 g	34 g	21 g
		100 %	65 %	15 %	20 %

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 – Séries Iniciais - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - HIPERTENSÃO ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de mamão (leite desnatado em pó, mamão)	Mingau simples (leite desnatado em pó, amido de milho) + maçã em cubos	Suco de manga (não adoçar) e bolo de banana e maçã (banana, maçã, aveia, ovo, manteiga, fermento em pó)	Leite quente (leite desnatado) e cuscuz de milho	Batata doce com ovos mexidos + banana
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, frango cozido com batata e beterraba, feijão com couve, salada cozida de chuchu com cenoura + tangerina	Arroz com cúrcuma (arroz integral, cúrcuma), torta de carne (carne moída ou desfiada, ovo, cebola, tomate), feijão, salada de acelga e tomate + suco de manga (não adoçar)	Arroz integral, omelete (ovo, tomate, cenoura), feijão com quiabo e maxixe, salada de repolho e tomate + suco de acerola (não adoçar)	Arroz com abóbora (arroz integral, abóbora), tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão com João Gomes, salada tricolor (acelga, tomate, manga) + suco de caju (não adoçar)	Macarronada bolonhesa com berinjela (macarrão integral, carne moída, berinjela, tomate), salada de abobrinha + suco de maracujá (não adoçar)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de cajá e pão integral com ovos mexidos	Caldo de carne (macaxeira, carne moída, cheiro verde)	Tigela de frutas (mamão, melão)	Crepioca em pedaços (ovo, farinha de tapioca) + melancia	Sopa de frango com legumes (frango em cubos, chuchu, abóbora, beterraba, vinagreira, macarrão integral)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		905 kcal	146 g	34 g	21 g
		101 %	65 5	15 %	21 %

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 – Séries Iniciais - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - HIPERTENSÃO ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral						
AGOSTO A DEZEMBRO 2024						
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Leite quente (leite desnatado) e cuscuz de arroz	Vitamina de abacate (leite desnatado em pó, abacate)	Mingau de aveia (leite desnatado em pó, aveia)	Suco de caju e bolo de ameixa com uva passa (farelo de aveia, farinha de aveia, ameixa, uva passa, ovo, manteiga, fermento em pó)	iogurte de fruta desnatado e beiju com manteiga	
ALMOÇO: 12h	Baião de dois (arroz integral, feijão), assado de panela, feijão com abóbora e vinagreira), salada cozida de chuchu e abobrinha + melão em cubos	Arroz integral ensopadinho de carne moída com cenoura e vagem, feijão com couve, salada de alface e tomate + suco de cajá (não adoçar)	Arroz integral, cubinhos de frango xadrez, feijão, salada de beterraba cozida + suco de goiaba (não adoçar)	Arroz integral, peixe da tia (filé de peixe, batata, ovo, tomate), salada de feijão verde + suco de acerola (não adoçar)	Arroz com couve (arroz integral, couve), carne trinchada, feijão com abóbora e maxixe, salada tricolor (acelga, tomate, manga) + melancia em cubos	
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango (frango desfiado, batata inglesa, cheiro verde)	Salada de fruta (banana, laranja, maçã)	Macaxeira cozida em cubinhos e ovos mexidos + laranja	Sopa de legumes com macarrão integral (cenoura, batata inglesa, vagem, carne em cubos, macarrão integral)	Suco de goiaba (não adoçar) e sanduichinho de frango com cenoura e alface (pão integral, frango desfiado, cenoura ralada, alface picado)	
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
	904 kcal		141 g		37 g	
	100 %		62 %		16 %	
				PLD (g)		
				23 g		
				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 – Séries Iniciais - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - HIPERTENSÃO ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral						
AGOSTO A DEZEMBRO 2024						
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de acerola (não adoçar) e pão integral com manteiga	Mingau de milho (leite desnatado em pó, milho branco)	Chocolate (leite desnatado em pó, chocolate em pó) e crepioca em pedaços	Leite quente (leite desnatado em pó) e beiju com ovos mexidos	Cuscuz de milho com ovos mexidos + tangerina	
ALMOÇO: 12h	Arroz com cenoura (arroz integral, cenoura), tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão com João Gomes, salada de beterraba cozida + laranja	Arroz integral, torta de carne (carne moída ou desfiada, ovo, cebola, tomate), feijão, salada de alface e cenoura + suco de maracujá (não adoçar)	Arroz integral, frango cozido com batata e beterraba, salada de feijão verde + tangerina	Baião de dois (arroz integral, feijão), almôndega ao molho de tomate e manjeriço, salada verde (alface, rúcula) + suco de goiaba (não adoçar)	Macarronada de frango (macarrão integral, frango, espinafre), salada cozida de cenoura e beterraba + suco de manga (não adoçar)	
LANCHE DA TARDE: 15h30	Vitamina de banana (leite desnatado em pó, banana)	Sopa caipira (frango desfiado, batata inglesa, cenoura, milho, ovos, macarrão integral)	Suco de caju (não adoçar) e macaxeira cozida em cubinhos	logurte de fruta desnatado+ maçã em cubos	Caldo de carne (macaxeira, carne moída, cheiro verde)	
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
	901 kcal		141 g		35 g	
	100 %		63 %		15 %	
				PLD (g)		
				23 g		
				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