



INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - CARDÁPIO III
CENTRO EDUCA MAIS INTEGRAL COM PARCIAL – ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024
HIPERTENSÃO**

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, manjerição, 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 III – ETAPA DE ENSINO: CDNTRO EDUCA MAIS – ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Hipertensão ZONA: Urbana/ Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	logurte de fruta desnatado com biscoito integral	Farofa completa (cuscuz de milho, frango desfiado, couve e fava) + suco de acerola com adoçante	Suco de cajá com adoçante com pão cheio (pão integral, carne bovina moída, cenoura ralada e alface)	Sopa de frango com feijão e legumes (batata inglesa, quiabo, vinagreira e beterraba) + melão	Arroz delícia (arroz integral, cubos de frango, abóbora, João Gomes) + mamão
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, picadinho de carne suína com legumes (maxixe e quiabo), salada crua (pepino, tomate, cebolinha) + laranja	Arroz azedinho (arroz integral, vinagreira), frango cozido com batata inglesa, feijão, salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha)	Arroz integral, peixe assado com molho de tomate, feijão com João Gomes, salada crua (alface, pepino, tomate)	Arroz integral, torta de frango, feijão, macarrão, salada crua (acelga, tomate, cheiro-verde, cebolinha) + melão	Arroz integral, feijoada carioca (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de milho com coco ralado (milho branco, leite desnatado, coco ralado, adoçante)	Caldo de frango desfiado e macaxeira + tangerina OBS: Não usar farinha branca no caldo	Vitamina de abacate (abacate, leite desnatado, adoçante) com torrada integral	Suco de goiaba com adoçante com cuscuz de milho	Mix de frutas com aveia (mamão, laranja, banana, aveia)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.913,82	269g	76g	49g
		101%	62%	15%	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 - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: CENTRO EDUCA MAIS – ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Hipertensão ZONA: Urbana/ Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Farofa de ovos e cebolinha (flocão de milho, ovos, cebolinha) + melancia	Macarrão integral com frango desfiado e salsa + suco de goiaba com adoçante	Arroz do sertão (arroz integral, *carne suína em cubos, feijão verde, maxixe e quiabo) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou ovo)	Suco de caju com adoçante com Misto Saudável (pão integral, ovo, tomate e alface)	Arroz integral com vinagreira, frango cozido com chuchu e batata, feijão com abóbora e salada crua (alface e pepino) + maçã
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, frango cozido, macarrão integral, salada crua (repolho, pepino, tomate)	Arroz integral com cenoura ralada, torta de carne bovina moída, feijão verde maxixe e quiabo, salada crua (acelga, tomate)	Arroz integral, peixe cozido com ovo e batata inglesa + laranja	Arroz integral, carne suína assada, feijão preto simples, macarrão integral e salada crua (alface, cebolinha, beterraba ralada)	Arroz integral com feijão verde, bisteca de carne bovina assada com cebola, purê de batata doce (usar leite desnatado), salada crua (rúcula, cenoura ralada)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de feijão com couve	Mingau de fubá de milho com coco (fubá de milho, leite desnatado, coco seco, adoçante) + banana	Batata doce cozida com suco de maracujá com adoçante	Farofa de ovos mexidos (cuscuz de milho e ovos mexidos) + suco de abacaxi com adoçante	Suco de manga com adoçante com pão integral
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.921,30	301g	83g	48g
		102%	63%	15%	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 - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: CENTRO EDUCA MAIS – ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Hipertensão ZONA: Urbana/ Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de caju com adoçante e cuscutz de milho + melão	Macarrão ao molho de tomate (macarrão integral, tomate, carne bovina moída e coentro)	Salada de frutas (mamão, laranja, banana, aveia)	Sopa de macarrão integral com frango, feijão e legumes (abobrinha, abóbora e vinagreira)	Baião de dois (arroz integral, feijão), isca de carne bovina com repolho, e salada refogada (cenoura e vagem) + suco de cajá com adoçante
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe, salada crua (tomate, beterraba)	Arroz integral com macarrão, frango com quiabo, feijão com couve, salada crua (alface, rúcula, tomate) + tangerina	Arroz integral, peixe assado, purê de abóbora (usar leite desnatado), salada refogada (repolho, beterraba) + suco de acerola com adoçante	Arroz Maria Isabel (arroz integral, carne bovina em cubos), feijão com espinafre e abóbora, tirinhas de peito de frango assado, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde) + abacaxi	Arroz integral, torta de carne bovina moída com batata inglesa, feijão com maxixe e quiabo, salada crua (alface, pepino, beterraba) + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mix de frutas (banana, maçã, melão, aveia)	Suco de maracujá com adoçante com batata doce	Caldo de frango desfiado com macaxeira OBS: Não usar farinha branca no caldo	Suco de manga com adoçante com sanduiche (pão integral e ovos mexidos)	Vitamina de banana, mamão e aveia (banana, mamão leite desnatado, aveia)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.909,21	282g	87g	48g
		100%	59%	15%	26%

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 III – ETAPA DE ENSINO: CENTRO EDUCA MAIS – ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Hipertensão ZONA: Urbana/ Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo de ovos com cebolinha (SEM FARINHA BRANCA) + pão integral + mamão	Vitamina de abacate (abacate, leite desnatado, adoçante) com biscoito integral	Farofa mistão (cuscuz de milho, frango em cubos, ovos, cebola, tomate e João Gomes) + suco de murici com adoçante	Galinhada (arroz integral, frango), salada crua (acelga e rúcula) + melancia	Baião de três (arroz integral, feijão e carne bovina em cubos), salada crua (tomate, pepino e coentro)
ALMOÇO: 12h	Arroz integral, cozidinho de carne bovina, feijão com João Gomes, salada refogada (chuchu, cebolinha) + suco de maracujá com adoçante	Galinhada especial (arroz integral, frango, couve, manjeriço), purê misto (leite desnatado, abóbora, batata inglesa), salada crua (beterraba, alface, vagem refogada) + laranja	Arroz integral, peixe cozido com batata inglesa, salada cozida (beterraba, maxixe, quiabo, cheiro-verde) + melão	Arroz baião de dois (arroz integral, feijão), carne desfiada com cebolinha, salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)	Arroz integral, carne suína trinchada assada, feijão cozido com abóbora, creme de milho (usar leite desnatado), salada refogada (maxixe, quiabo, tomate) + suco de goiaba com adoçante
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de milho com coco ralado (milho branco, leite desnatado, coco seco, adoçante)	Caldo de feijão, carne bovina desfiada, cheiro-verde, couve	Suco de abacaxi com adoçante e pão integral com ovos mexidos	Vitamina de banana e aveia (banana, aveia, leite desnatado, adoçante) com torrada integral	Farofa de sardinha com cebolinha (cuscuz de milho, sardinha, cebolinha)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.908,67	262g	83g	64g
		102%	60%	15%	27%

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