



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
Secretaria da Educação

Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE

## CARDÁPIOS - DISLIPIDEMIA



Programa  
Nacional de  
Alimentação  
Escolar - CE

Fortaleza - CE



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
Secretaria da Educação

Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA

*Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE*

**DISLIPIDEMIAS:** São alterações metabólicas lipídicas nos níveis séricos de colesterol total e/ou triglicerídeos no sangue.

**Recomendações:**

- Utilizar dieta rica em fruta e verduras, principalmente cruas e legumes;
- Preferir carnes brancas (aves e peixes);
- Usar leite e derivados desnatados;
- Usar margarina light;
- Utilizar alimentos integrais (pães, biscoitos, arroz e macarrão);
- Consumir queijos brancos (ricota e minas frescal);
- Consumir farelo de aveia;
- Ingerir de 08-10 copos(200 ml de líquidos/dia).

**Evitar:**

- Embutidos como linguiça, mortadela e salsicha;
- Carne vermelha gordurosa, vísceras (fígado e miúdos), pele de aves (frango);
- Gorduras de origem animal: leite integral, creme de leite e manteiga.
- Frituras;
- Leite de coco, azeite de dendê e chocolates;
- Excesso de açúcar e de preparações que o contenham: mel, rapadura, pães e biscoitos.



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
Secretaria da Educação

*Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA*

*Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE*

### **CARDÁPIOS - DISLIPIDEMIA**

1. MINGAU DE AVEIA;
2. SALADA DE FRUTAS;
3. VITAMINA DE FRUTA/ BISCOITO INTEGRAL;
4. CUSCUZ A CEARENSE/ SUCO DE FRUTA;
5. CANJA DE FRANGO/ TORRADA INTEGRAL;
6. MACARRONADA INTEGRAL DE CARNE MOÍDA/ LARANJA;
7. SANDUÍCHE DE FRANGO COM PÃO INTEGRAL/ SUCO DE FRUTA;
8. ARROZ INTEGRAL/ FILÉ DE PEIXE COZIDO/ BANANA;
9. IOGURTE DESNATADO/ BISCOITO INTEGRAL;
10. LEITE DESNATADO COM CAFÉ/ PÃO INTEGRAL COM QUEIJO BRANCO;
11. RISOTO DE FRANGO/ ABACAXI.



GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ  
Secretaria da Educação

Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE

### **ORIENTAÇÕES IMPORTANTES:**

#### **Procedimentos de higienização para vegetais e hortaliças:**

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Desfolhar as hortaliças, retirando as partes estragadas;
3. Lavar as folhas uma a uma, em água corrente;
4. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
5. Enxaguar em água corrente;
6. Imergir em solução de vinagre (5 minutos);
7. Cortar e servir.

#### **Procedimentos para higienização de frutas:**

1. Higienizar os utensílios e superfícies onde são manipulados os alimentos;
2. Lavar as frutas em água corrente;
3. Higienizar na solução clorada (15 minutos);
4. Enxaguar em água corrente;
5. Imergir em solução de vinagre (5 minutos);
6. Cortar e servir, ou utilizar na preparação.

#### **Preparação da solução clorada:**

1. Uma colher de sopa de água sanitária para 1 litro de água limpa; ou, 100 ml de água sanitária para 10 litros de água limpa;
2. Deixar os alimentos mergulhados na solução clorada 15 minutos;
3. Enxaguar em água corrente.

#### **Preparação da solução de vinagre:**

1. Duas colheres de sopa de vinagre para 1 litro de água limpa;
2. Deixar os alimentos mergulhados na solução de vinagre 5 minutos;
3. Escorrer, cortar e utilizar na preparação.

**Obs. Todos os alimentos, quando higienizados com solução clorada, devem ser consumidos no mesmo dia.**



**GOVERNO DO  
ESTADO DO CEARÁ**  
Secretaria da Educação

Coordenadoria de Desenvolvimento da Escola e da Aprendizagem-CODEA

Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE

**CARDÁPIOS**

**1- MINGAU DE AVEIA**

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PER CAPITAS (g/ml)</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
Leite integral	200	1 copo grande
Aveia em flocos	30	2 colheres de sopa rasas
Adoçante	-	3 gotas

**MODO DE PREPARO:**

1. Diluir aveia em flocos no leite;
2. Levar ao fogo, mexendo bem, até cozinhar;
3. Se necessário acrescentar mais leite a preparação;
4. Servir na temperatura adequada com adoçante.

## 2- SALADA DE FRUTAS

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Maçã	20	1 colher de sopa
Mamão	30	2 colheres de sopa
Banana	30	2 colheres de sopa
Laranja	50	½ unidade
Melão	30	2 colheres de sopa

### **MODO DE PREPARO:**

1. Lavar bem todas as frutas em água corrente;
2. Descascar e cortar em pedaços pequenos as frutas, exceto a laranja;
3. Adicionar o suco de ½ laranja.

### 3 - VITAMINA DE FRUTA / BISCOITO INTEGRAL

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PER CAPITA (g/ml)</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
Leite desnatado	150	Copo pequeno
Polpa de fruta	50	½ pacote pequeno
Biscoito integral	24	4 unidades
Açúcar	15	1 colher de sopa rasa

#### **MODO DE PREPARO:**

1. Liquidificar o leite gelado, a polpa de fruta e o açúcar;
2. Servir com biscoito integral.

**Obs. Preparar a vitamina de fruta próximo ao horário de servir.**

#### 4- CUSCUZ À CEARENSE / SUCO DE FRUTA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PER CAPITA (g/ml)</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
Farinha de milho	40	4 colheres de sopa rasa
Carne moída	30	2 colheres de sopa cheia
Cheiro verde	01	1 colher de café
Pimentão	01	½ fatia pequena
Cebola	05	1 fatia média
Alho	01	½ dente
Colorau	01	1 pitada
Óleo	01	1 colher de café
Sal	01	1 pitada
Polpa de fruta	50	½ pacote pequeno
Água	180	Copo pequeno
Açúcar	15	1 colher de sopa rasa

##### **MODO DE PREPARO DO CUSCUZ:**

1. Umedecer a farinha de milho, adicionando o sal. Deixar em repouso por 30 minutos;
2. Colocar a massa em uma cuscuzeira e levar ao fogo. Deixar cozinhar de 20 a 30 minutos;
3. Quando estiver cozido, desmanchar o cuscuz com garfo. Reservar.

##### **MODO DE PREPARO DA CARNE MOÍDA:**

1. Descongelar a carne previamente, temperar com alho, colorau e sal;
2. Lavar e cortar cebola, pimentão e cheiro verde. Reservar;
3. Refogar cebola, pimentão e cheiro verde, adicionar a carne e deixar cozinhar formando um molho;
4. Quando estiver cozida, apagar o fogo e reservar.

##### **MONTAGEM DA PREPARAÇÃO:**

1. Misturar a carne com o cuscuz num recipiente;
2. Servir as porções com suco de fruta.

##### **MODO DE PREPARO DO SUCO:**

1. Liquidificar a polpa, o açúcar e a água;
2. Servir gelado.

## 5- CANJA DE FRANGO / TORRADA INTEGRAL

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Frango	30	2 colheres de sopa cheias
Arroz	20	1 colher de sopa
Cenoura	20	1 colher de sopa
Batata inglesa	20	1 fatia pequena
Óleo	02	1 colher de café
Alho	01	½ dente
Pimentão	01	½ fatia pequena
Tomate	05	1 fatia pequena
Cebola	05	1 fatia média
Cheiro verde	01	1 colher de café
Colorau	01	1 pitada
Sal	01	1 pitada
Torrada integral	30	3 unidades

### **MODO DE PREPARO :**

1. Catar, lavar e escorrer o arroz. Reservar;
2. Limpar o frango, retirando a pele, cortar em pedaços e lavar em água corrente;
3. Temperar com alho, sal e colorau, deixar absorver os temperos por 30 minutos;
4. Lavar e cortar cebola, pimentão, cheiro verde em pedaços pequenos e reservar;
5. Lavar, descascar e cortar batata inglesa e cenoura;
6. Refogar o frango com as verduras. Adicionar um pouco de água;
7. Acrescentar batata, cenoura, arroz e água suficiente para o cozimento;
8. Servir com as torradas.

## 6- MACARRONADA INTEGRAL DE CARNE MOÍDA / LARANJA

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PER CAPITA (g/ml)</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
Macarrão integral	60	2 garfadas
Carne moída	30	2 colheres de sopa rasa
Cebola	10	2 fatias médias
Alho	01	½ dente
Pimentão	01	½ fatia pequena
Tomate	5	1 fatia pequena
Cheiro verde	01	1 colher de café
Sal	01	1 pitada
Colorau	01	1 pitada
Óleo	02	2 colheres de café
Laranja	100	1 unidade

### **MODO DE PREPARO DA CARNE MOÍDA:**

1. Descongelar a carne previamente, temperar com alho, colorau e sal.
2. Refogar cebola, pimentão, tomate e cheiro verde. Acrescentar a carne e deixar cozinhar formando um molho;
3. Quando estiver cozida, apagar o fogo e reservar.

### **MODO DE PREPARO DO MACARRÃO:**

1. Ferver água, acrescentar fios de óleo, sal e macarrão integral;
2. Mexer o macarrão integral com um garfo;
3. Deixar cozinhar, depois, escorrer em água corrente. Reservar.

### **MONTAGEM DA PREPARAÇÃO:**

1. Juntar o macarrão integral cozido à carne. Mexer com cuidado para manter a integridade do macarrão e servir.

### **LARANJA:**

1. Lavar, cortar e servir.

## 7- SANDUÍCHE INTEGRAL DE FRANGO COM ALFACE E TOMATE / SUCO DE FRUTA

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Peito de frango	30	2 colheres de sopa cheia
Alho	01	½ dente
Cebola	05	1 fatia média
Cheiro verde	01	1 colher de café
Tomate (frango)	05	½ fatia pequena
Tomate (recheio)	10	1 fatia pequena
Alface	05	1 folha média
Pimentão	01	½ fatia pequena
Colorau	01	1 pitada
Óleo	02	1 colher de café
Sal	01	1 pitada
Pão integral	50	1 unidade
Polpa de fruta	50	½ pacote pequeno
Açúcar	15	1 colher de sopa rasa
Água	180	Copo pequeno

### **MODO DE PREPARO DO SANDUÍCHE DE FRANGO:**

1. Descongelar o peito de frango previamente, limpar retirando a pele e lavar em água corrente;
2. Temperar com alho, sal e colorau, deixar absorver os temperos por 30 minutos;
3. Lavar e cortar as verduras (cebola, pimentão, tomate e cheiro verde). Reservar;
4. Refogar o frango com as verduras. Adicionar um pouco de água;
5. Mexer de vez em quando até cozinhar;
6. Retirar do fogo, desossar e desfiar com auxílio de um garfo.
7. Recheiar o pão integral com o frango, alface e tomate.

### **MODO DE PREPARO DO SUCO:**

1. Liquidificar a polpa, o açúcar e a água;
2. Servir gelado.

### **MODO DE PRÉ-PREPARO DA ALFACE E TOMATE:**

1. Utilizar procedimento para higienização de vegetais.

## 8- ARROZ/ FILÉ DE PEIXE COZIDO / BANANA

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Arroz integral	40	2 colheres de sopa (cru)
Filé de peixe	80	1 filé pequeno
Cheiro verde	01	1 colher de café
Alho	01	½ dente
Pimentão	01	½ fatia pequena
Sal	01	1 pitada
Óleo	02	2 colheres de café
Tomate	20	1 fatia grande
Cebola	05	1 fatia média
Banana	50	1 unidade

### **MODO DE PREPARO DO BAIÃO DE DOIS:**

1. Catar, lavar e escorrer o arroz;
2. Lavar e cortar cebola e o cheiro verde;
3. Refogar o alho e a cebola e acrescentar o arroz;
4. Acrescentar a água e deixar cozinhar.

### **MODO DE PREPARO DO PEIXE:**

1. Descongelar o filé de peixe, temperar com alho, sal e limão;
2. Cozinhar o peixe com os temperos naturais (cebola, pimentão, alho, cheiro verde, tomate e colorau);
3. Como sobremesa servir a banana.

## 9 – IOGURTE DESNATADO / BISCOITO INTEGRAL

<b>INGREDIENTES</b>	<b>PER CAPITA (g/ml)</b>	<b>MEDIDA CASEIRA</b>
Iogurte desnatado	200	1 copo grande
Biscoito integral	30	5 unidades

### **MODO DE PREPARO:**

1. Lavar a embalagem e servir acompanhado de biscoito integral.

## 10 – LEITE DESNATADO COM CAFÉ / PÃO INTEGRAL COM QUEIJO BRANCO

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Leite desnatado	150	$\frac{3}{4}$ xícara de chá
Café	03	2 colheres de café
Água	50	$\frac{1}{2}$ copo pequeno
Açúcar	15	1 colher de sopa
Pão integral	50	1 unidade
Queijo branco	20	1 fatia pequena

### **MODO DE PREPARO:**

1. Ferver a água;
2. Adicionar o café em pó na medida indicada;
3. Coar e adoçar;
4. Adicionar ao leite desnatado na quantidade indicada;
5. Servir quente acompanhado de pão integral com queijo branco.

## 11 – RISOTO DE FRANGO / ABACAXI

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Frango	30	2 colheres de sopa
Arroz integral	40	¼ xícara de chá
Óleo	02	1 colher de café
Cebola	05	1 fatia
Cenoura	20	2 colheres de sopa
Cheiro verde	01	1 colher de café
Alho	01	½ dente
Sal	01	1 pitada
Colorau	01	1 pitada
Abacaxi	100	1 fatia média

### **MODO DE PREPARO:**

1. Catar, lavar o arroz integral e deixar escorrer;
2. Descongelar o frango previamente, limpar e cortar em pequenos pedaços, retirar a pele e lavar em água corrente;
3. Temperar com alho, sal e colorau, deixar absorver os temperos por 30 minutos;
4. Lavar e cortar cebola e cheiro verde. Reservar;
5. Lavar, descascar e cortar batata e cenoura;
6. Refogar o frango com as verduras. Adicionar a água, os legumes e deixar ferver de 15 a 20 minutos.
7. Acrescentar o arroz integral e deixar cozinhar até ficar macio;
8. Servir quente;
9. Como sobremesa servir o abacaxi.

*Coordenação do Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE/CE.*