



**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 ESPECIAIS - HIPERTENSÃO



**Programa
Nacional de
Alimentação
Escolar - 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

HIPERTENSÃO: É uma patologia que se caracteriza pela elevação da pressão arterial.

Recomendações:

- Utilizar dieta rica em fruta e verduras, principalmente cruas, legumes e cereais;
- Reduzir o sal das preparações;
- Consumir biscoitos e torradas sem sal;
- Usar margarina sem sal ou azeite extra-virgem;
- usar leite desnatado;
- Consumir queijos com pouca gordura;
- Utiliza temperos naturais como: coentro, cebolinha, salsa, folha de louro, alho, cebola, pimentão, orégano, manjerição, alecrim, colorau, para melhorar o sabor dos alimentos;
- Ingerir de 08-10 copos(200 ml de líquidos/dia).

Evitar:

- Embutidos como linguiça, carne de charque, mortadela e salsicha;
- Enlatados: azeitona, milho ervilha;
- Temperos industrializados: molho inglês, molho de tomate, caldos em cubos, maionese;
- Café e achocolatado.



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 - HIPERTENSÃO

1. SALADA DE FRUTAS;
2. VITAMINA DE FRUTA / BISCOITO INTEGRAL;
3. CUSCUZ À CEARENSE / SUCO DE FRUTA;
4. CANJA DE FRANGO/ TORRADA SEM SAL;
5. MACARRONADA DE CARNE MOÍDA / LARANJA;
6. SANDUÍCHE DE FRANGO / SUCO DE FRUTA;
7. ARROZ / FILÉ DE PEIXE COZIDO / BANANA;
8. IOGURTE / TORRADA SEM SAL;
9. CUSCUZ COM OVOS/ SUCO DE FRUTA;
10. VITAMINA DE BANANA E MAMÃO / BISCOITO INTEGRAL;
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 – HIPERTENSÃO

1. 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.

2 - VITAMINA DE FRUTA / BISCOITO INTEGRAL

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Leite integral	150	Copo pequeno
Polpa de fruta	50	½ pacote pequeno
Biscoito integral	30	3 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.

3- CUSCUZ À CEARENSE / SUCO DE FRUTA

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Farinha de milho	40	4 colheres de sopa rasa
Carne moída	30	2 colheres de sopa cheia
Cheiro verde	02	1 colher de café
Pimentão	01	½ fatia pequena
Cebola	05	1 fatia média
Alho	01	1 dente pequeno
Colorau	01	1 pitada
Óleo	01	1 colher de café
Sal	01	1 pitada
Polpa de fruta	50	½ pacote
Água	180	1 copo pequeno
Açúcar	15	1 colher de sopa rasa

MODO DE PREPARO DO CUSCUZ:

1. Umedecer a farinha de milho, adicionando pouco 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 pouco 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.

4- CANJA DE FRANGO / TORRADA SEM SAL

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Frango	30	2 colheres de sopa cheias
Arroz	20	1 colher de sopa
Cenoura	10	1 colher de sopa
Batata inglesa	10	1 fatia pequena
Óleo	02	1 colher de café
Alho	01	1 dente pequeno
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 sem sal	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, pouco 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.

5- MACARRONADA DE CARNE MOÍDA / LARANJA

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Macarrão	60	2 garfadas
Carne moída	30	2 colheres de sopa rasa
Cebola	10	2 fatias médias
Alho	01	1 dente pequeno
Pimentão	03	1 fatia pequena
Tomate	5	1 fatia pequena
Cheiro verde	02	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 pouco 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, pouco sal e macarrão;
2. Mexer o macarrão com um garfo;
3. Deixar cozinhar, depois, escorrer em água corrente. Reservar.

MONTAGEM DA PREPARAÇÃO:

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

LARANJA:

1. Lavar e servir.

6- SANDUÍCHE DE FRANGO / SUCO DE FRUTA

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Peito de frango	30	2 colheres de sopa cheia
Alho	01	1 dente pequeno
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	50	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, pouco 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. Rechear o pão com o frango, alface e tomate.

MODO DE PREPARO DO SUCO:

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

7- ARROZ/ FILÉ DE PEIXE COZIDO/ BANANA

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Arroz	40	2 colheres de sopa (cru)
Filé de peixe	80	1 filé pequeno
Cheiro verde	01	1 colher de café
Alho	01	1 dente pequeno
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. Servir com o arroz.

BANANA:

1. Servir.

8 – IOGURTE DESNATADO / TORRADA SEM SAL

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Iogurte desnatado	200	1 copo grande
Torrada sem sal	30	3 unidades

MODO DE PREPARO:

1. Lavar a embalagem e servir acompanhado de torrada sem sal.

9- CUSCUZ COM OVOS / SUCO DE FRUTA

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Farinha de milho	40	5 colheres de sopa rasa
Ovo	25	½ unidade
Margarina sem sal	5	1 colher de chá
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 pouco 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 DO OVO :

1. Lavar os ovos e colocar numa panela para cozinhar durante 12 minutos.

MONTAGEM DA PREPARAÇÃO:

1. Misturar os ovos 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.

10 - VITAMINA DE BANANA E MAMÃO / TORRADA SEM SAL

INGREDIENTES	PER CAPITA (g/ml)	MEDIDA CASEIRA
Banana	30	Unidade grande
Mamão	30	1/3 de fatia pequena
Aveia	10	2 colheres de sobremesa
Leite integral	150	$\frac{3}{4}$ xícara de chá
Açúcar	10	1 colher de sobremesa
Torrada sem sal	30	3 unidades

MODO DE PREPARO:

1. Lavar, descascar e cortar as frutas;
2. Liquidificar as frutas com açúcar, aveia e leite;
3. Servir gelada com torrada sem sal.

11 – RISOTO DE FRANGO / ABACAXI

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

MODO DE PREPARO:

1. Catar, lavar o arroz 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 e deixar cozinhar até ficar macio;
8. Sobremesa: Abacaxi