



CARDÁPIO
NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS
ENSINO EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS- EJA I (19 A 30 ANOS)
DE FEVEREIRO A JUNHO DE 2022
INTOLERÂNCIA A LACTOSE

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN: 2164

ATENÇÃO

É o nome que se dá à incapacidade parcial ou completa de digerir o açúcar existente no leite e seus derivados. Ela ocorre quando o organismo não produz, ou produz em quantidade insuficiente, uma enzima digestiva chamada lactase, que quebra e decompõe a lactose, ou seja, o açúcar do leite.

Como consequência, essa substância chega ao intestino grosso inalterada. Ali, ela se acumula, é fermentada por bactérias que fabricam ácido láctico e gases, promovem maior retenção de água e o aparecimento de diarreias e cólicas.

É importante estabelecer a diferença entre alergia ao leite e intolerância à lactose: a alergia é uma reação imunológica adversa às proteínas do leite, que se manifesta após a ingestão de uma porção, por menor que seja, de leite ou derivados. A mais comum é a alergia ao leite de vaca, que pode provocar alterações no intestino, na pele e no sistema respiratório (tosse e bronquite, por exemplo). Enquanto que a intolerância à lactose é um distúrbio digestivo associado à baixa ou nenhuma produção de lactase pelo intestino delgado. Os sintomas variam de acordo com a maior ou menor quantidade de leite e derivados ingeridos.

RECOMENDAÇÕES:

- ✓ Não utilizar leite de vaca;
- ✓ Fazer uso de leite de soja;
- ✓ Observar a composição dos alimentos preparados, como bolos, tortas, pudins, verificando se contém lactose na sua composição;
- ✓ Permitir o uso de queijos ou leite fermentado de acordo com a tolerância;
- ✓ Evitar o excesso de folhosos, frituras, hortaliças e frutas laxativas.

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

M^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin (QT)
CRN: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Intolerância a lactose ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Farofa caipira (farinha branca, frango desfiado, couve e fava) + Suco de caju	Suco de cajá com pão zero lactose e carne bovina moída com cenoura + Abacaxi	Vitamina (leite zero lactose) de banana e mamão com biscoito salgado	Arroz fortaleza (arroz, ovos, abóbora, couve) + Laranja	Sopa de frango com feijão e legumes (batata inglesa, quiabo, vinagreira e beterraba)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		473,56	20	12	73
		103 %	17%	23%	62%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Intolerância a lactose ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Arroz do sertão (arroz, carne suína em cubos, vagem, maxixe e quiabo) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango	Macarrão com frango desfiado e salsa e suco de goiaba	Farofa de ovos e cebolinha + Melancia	Arroz com vinagreira, peixe frito e feijão com abóbora	Mingau de tapioca (leite zero lactose) com coco ralado + Banana
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		473,63	15	10	80
		101%	13%	20%	68%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN: 2164

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Intolerância a lactose ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Suco de caju com cuscuz de milho com manteiga (zero lactose)	Arroz branco, peixe cozido com batata doce e Pirão + Melão	Macarrão ao molho de tomate (macarrão, tomate, carne bovina moída e salsa) + Laranja	Farofa Mistão (Farinha branca, frango em cubos, ovos, cebola, tomate e João Gomes) com suco de Murici	Sopa de macarrão com frango, feijão e legumes (abobrinha, abóbora e vinagreira)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		473,41	19	11	75
		101%	16%	21%	63%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio – Ensino Educação de Jovens e Adultos – EJA I MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais- Intolerância a lactose ZONA: Urbana, rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 30 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2022					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h30 LANCHE VESPERTINO: 15h30 LANCHE NOTURNO: 19h	Macarronada com carne bovina moída e manjerição	Vitamina de abacate (leite zero lactose) e biscoito salgado	Arroz branco, feijoada de carne bovina e couve refogado + Laranja	Galinhada e salada crua (repolho e rúcula) + Maçã	Caldo de ovos com cebolinha + biscoito de arroz
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal)	PTN(g)	LPD(g)	CHO (g)
		473,24	16	12	75
		100%	13%	23%	64%

Elaborado pelas Nutricionistas:

Moisane de Jesus Amorim Pinheiro (RT)
CRN6: 12525

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)
CRN6:10237

Mª do Socorro M. Jansen (QT)
CRN6: 20571

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN6: 12223

Renata Rodrigues Naslausky Rabin(QT)
CRN: 2164