



**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS
CARDÁPIO INTOLERÂNCIA À LACTOSE
EDUCAÇÃO QUILOMBOLA REGULAR
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)**

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 diabetes é uma doença provocada pela deficiência na produção e/ou na ação da insulina, (hormônio responsável por levar a glicose para dentro das células do corpo). Assim acumula-se muita glicose no sangue, o que desencadeia sérias complicações. É classificada em DM tipo 1 (ocorre a ausência total da produção de insulina pelo pâncreas) e DM tipo 2 (produção insuficiente de insulina ou resistência dos tecidos à ação da insulina).

A glicose no sangue é chamada de glicemia. Quando temos muita glicose no sangue chamamos de hiperglicemia. Já o baixo nível é chamado de hipoglicemia.

O cuidado com a **alimentação é essencial** para o **controle do diabetes**, pois contribui para a normalização da glicemia.

Recomendações:

- ✓ Coma pelo menos de 3 em 3 horas. Comer em intervalos pequenos e em quantidades menores leva a menor carga de glicose ao nosso organismo, o que permite um melhor controle da glicemia, evitando-se a falta ou o excesso de açúcar no sangue;
- ✓ Evite alimentos com elevado teor de gordura. Prefira leite e derivados desnatados,
- ✓ Carnes brancas de peixe e frango (retirar a pele das aves e a gordura visível das carnes), carnes grelhadas, assadas ou cozidas sem adição de óleo;
- ✓ Fique de olho nos rótulos: há alimentos com muito açúcar, e o açúcar já é a própria glicose. Em geral o açúcar aparece nos rótulos com o nome de carboidratos;
- ✓ Coma frutas, verduras e alimentos integrais. Esses alimentos contêm fibras, que fazem que a glicose vá para o sangue mais lentamente, o que ajuda no controle da glicemia. Além disso, contribuem para a saciedade e ajudam no bom funcionamento intestinal;
- ✓ Diet x Light: os alimentos light são aqueles que possuem redução em algum nutriente. Dessa forma, ainda sim eles podem conter açúcar. Já os alimentos diet são aqueles que possuem substituição de algum nutriente, a exemplo do adoçante substituindo o açúcar. Por isso, são os mais recomendados para diabéticos;
- ✓ Preferir consumir a fruta inteira a suco de frutas. Pois no suco contém poucas fibras o que ajuda a glicose chegar rápido no sangue;
- ✓ Adoçantes: substituir o açúcar do café, do suco e do chá por um adoçante de sua preferência, mas sem exageros. Prefira os não-calóricos, à base de sacarina, sucralose, ou stévia;
- ✓ Controle o consumo de massas, pães e cereais, evitando 02 tipos desses na mesma refeição, como: arroz e macarrão, arroz e batata, macarrão e pão e dê preferência aos integrais;

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 ESCOLAR - PNAE					
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I INTOLERÂNCIA À LACTOSE – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Pão massa grossa, ovos cozidos, Suco de manga	Arroz, Maxixada, Guisado de carne bovina, Melancia	Baião de Dois (arrozl, feijão), Assado de panela de carne bovina, Farofa, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Banana	Arroz de cuxá simples (arroz, vinagreira), Peixe assado, Feijão cozido com legumes (quiabo e maxixe), Farofa, Abacaxi em rodela	Arroz branco, Feijoada de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe quiabo, repolho), Couve refogada, Laranja
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		815,66	131g	33g	21g
			64%	16%	23%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I INTOLERÂNCIA À LACTOSE – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Suco de cajá, Pão massa grossa, Mamão	Arroz com couve, galinha cozida, Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Suco de goiaba, Melão	Cuscuz de milho, Carne bovina refogadinha, Salada Verde (repolho em tiras, cenoura ralada, limão), Suco de acerola	Arroz com cenoura, Carne suína assada, Feijão cozido, Bobó de jongome, Farofa	Sopa de feijão, macarrão, frango e legumes (cenoura, maxixe, repolho, quiabo, vinagreira), Torrada
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		816,47	139g	30g	15g
			68%	15%	17%

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 ESCOLAR - PNAE					
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I INTOLERÂNCIA Á LACTOSE – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Vitamina de banana com leite sem lactose, Biscoito de arroz	Arroz com frango, Feijão cozido, Salada Verde (tomate, cebola, cheiro verde, cebolinha, limão) Suco de caju	Arroz com feijão verde, Peixe cozido com batata inglesa, Suco de maracujá	Arroz com cenoura, Galinha cozida, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Melão	Salada de frutas (banana, mamão, melão, leite em pó integral sem lactose)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		816,29	131g	35g	18g
			64%	18%	20%

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
FICHA TÉCNICA DE PREPARO CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I INTOLERÂNCIA À LACTOSE – Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Regular FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Farofa Pilão (farinha branca, frango em cubos, tomate, cebola, cenoura), Suco de cajá	Café com leite, Cuscuz de milho com ovos mexidos, Tangerina	Arroz branco, Maxixada, Guisado de carne bovina, Melancia	Arroz branco, Moqueca de peixe, Farofa, Banana	Arroz branco, Carne bovina assada, Salada refogada de legumes (abóbora, maxixe, quiabo, repolho), Farofa, Laranja
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		816,13	130g	31g	20g
			64%	15%	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