

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – CARDÁPIO
CENTRO DE ENSINO FUNDAMENTAL BILÍNGUE E INTEGRAL DO MARANHÃO
ENSINO FUNDAMENTAL SÉRIES INICIAIS (6 a 10 anos)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024
INTOLERÂNCIA À LACTOSE**



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

Intolerância à lactose 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 lático 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 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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Chocolate (leite sem lactose, chocolate em pó) e pão sem lactose	Suco de caju e batata doce cozida com ovos mexidos	Leite quente sem lactose e cuscuz de milho + mamão	Vitamina mista (mamão, banana e leite sem lactose)	Mingau de milho branco sem lactose + Banana
ALMOÇO: 12h	Arroz de panela (arroz, carne em cubos, quiabo e couve), farofa crocante e salada crua (pepino, tomate, manjericão) + suco de maracujá	Baião de dois (arroz, feijão), frango cozido com legumes (batata doce, cenoura, vinagreira) e refogado de berinjela e repolho	Arroz branco, strogonoff de carne (carne, cebola, leite sem lactose), macarrão, salada de feijão verde II (feijão-verde, tomate, cheiro-verde)	Arroz branco, assado de panela, feijão com João gomes, farofa crocante e salada crua (acelga e tomate) + melancia	Arroz com couve, cozidão (carne em cubos, maxixe, quiabo, vinagreira) e salada crua (alface, tomate e cheiro verde) + suco de goiaba
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarronada cremosa de sardinha + suco de abacaxi	Suco de manga e bolo simples sem lactose	Salada de frutas (laranja, banana e maçã)	Caldo verde (batata inglesa, ovo, couve) + Pão sem lactose	Farofa caipira (flocão de milho, ovos, cenoura, feijão branco e cheiro verde) + suco de cajá
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1165 g	735 g	178 g	258 g
		101 %	63 %	15%	22 %

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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo de macaxeira com carne moída	Suco de acerola e cuscuz de milho com ovos mexidos	Café com leite sem lactose e beiju com manteiga sem lactose + maçã	Suco de abacaxi e bolo de cenoura mesclado sem lactose	Mingau de chocolate sem lactose + banana
ALMOÇO: 12h	Arroz maria izabel com abóbora + ovo frito, feijão e refogado de legumes (abobrinha, maxixe e chuchu)	Arroz com fava, guisado de carne com cenoura e chuchu, feijão e salada crua (acelga, tomate e cheiro) + suco de caju	Arroz branco, peixada da tia (peixe, ovos, cenoura e batata inglesa), pirão + suco de cajá	Arroz com macarrão, picadinho de frango com tomate e cebola, feijão e salada crua (repolho, pepino e tomate) + laranja	Arroz com João gomes, carne moída (carne moída, vagem, inhame), feijão com abóbora e salada crua (alface e beterraba ralada)
LANCHE DA TARDE: 15h30	logurte sem lactose + melão	Vitamina de maracujá sem lactose e biscoito sem lactose	Macarrão cremosinho de frango com manjeriçao	Mix de frutas (melão, mamão e maçã)	Sopa de frango, macarrão e legumes (abóbora, maxixe, quiabo, inhame)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1162 g	759 g	188 g	243 g
		101 %	65 %	16 %	21 %

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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Leite morno sem lactose e pão sem lactose com manteiga sem lactose	Banana cortada em cubos com aveia em flocos finos	Suco de goiaba e pão sem lactose com manteiga sem lactose	Suco de caju e manué sem lactose	Café com leite sem lactose e cuscut de arroz
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, sobrecoxa de frango assada, feijão com maxixe e quiabo, farofa crocante, salada cozida (abobrinha e cenoura)	Macarronada de carne (macarrão, carne bovina em tiras, berinjela, tomate e cenoura)	Arroz com couve, peixe em tiras, purê de abóbora sem lactose (abóbora, leite sem lactose, cebola), salada de feijão verde I (feijão verde, batata inglesa, cebolinha) + laranja	Arroz branco, filé de frango acebolado, feijão com vinagreira e abóbora, salada crua (repolho, rúcula, tomate)	Arroz com macarrão, guisado bovino (carne em cubos, milho verde, vagem), feijão com couve, salada crua (alface, beterraba ralada) + tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de acerola e biscoito sem lactose	Mingau de tapioca sem lactose + maçã	Farofa nordeste (farinha amarela, ovo, banana da terra)	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, aveia)	iogurte sem lactose de fruta e batata doce cozida
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1163 g	700 g	176 g	294 g
		101 %	60 %	15 %	25 %

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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais					
MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE					
ZONA: Urbana					
FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos					
PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite sem lactose e pão sem lactose com ovos mexidos	Suco de caju e macaxeira cozida + maçã	Chocolate sem lactose e biscoito sem lactose	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, aveia)	Leite quente sem lactose e bolo de milho sem lactose
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, jardineira de carne bovina com legumes (batata, abóbora, quiabo), feijão e salada crua (repolho, pepino e tomate) + suco de manga	Risoto de frango (arroz, beterraba, fava, couve, milho) e salada crua (alface e tomate) + tangerina	Arroz com macarrão, bife acebolado, feijão com João Gomes, cuxá e salada crua (acelga e rúcula) + suco de abacaxi com hortelã	Arroz branco, frango xadrez com quiabo e maxixe, feijão, purê de batata inglesa (e salada de beterraba cozida) + suco de caju	Arroz branco, peixe escabeche, salada crua (alface, repolho e tomate) + melancia
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de maracujá e beiju com manteiga sem lactose + banana	Caldo de feijão (feijão, carne moída, cheiro verde)	Farofa colorida (farinha branca, ovo, cenoura, couve, tomate) + suco de goiaba	Mingau de arroz doce com coco sem lactose	Sopa de carne moída, macarrão e legumes (beterraba, batata inglesa, cenoura)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1194 g	736 g	214 g	256 g
		103 %	62 %	18 %	21 %

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