

CARDÁPIO
EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) – (19 A 60 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024
NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - 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

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 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					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) / INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	logurte zero lactose com biscoito sem lactose	Farofa completa (farinha branca, frango desfiado, couve e fava) + banana	Suco de cajá com pão cheio (pão sem lactose, carne bovina moída, cenoura ralada e alface)	Sopa de frango com feijão e legumes (batata inglesa, quiabo, vinagreira e beterraba)	Arroz Delícia (arroz, cubos de frangos, abóbora, João gomes) + Laranja
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		484,23 Kcal	77 g	19 g	10 g
		100 %	65 %	16 %	19 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) / INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Farofa de ovos e cebolinha + Melancia	Macarrão com frango desfiado e salsa e suco de goiaba	Arroz do sertão (arroz, <i>carne suína em cubos*</i> , feijão verde, maxixe e quiabo) + Banana Obs: *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou ovo.	Suco de maracujá com biscoito sem lactose Obs: *Poderá ser substituído por pão ou biscoito.	Arroz com vinagreira, frango cozido com chuchu e batata, feijão com abóbora e salada crua (alface e pepino)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		488,61 Kcal	79 g	17 g	12 g
		101 %	65 %	14 %	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 ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) / INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Café com leite sem lactose e cuscuz de milho com manteiga sem lactose + Melão	Macarrão ao molho de tomate (macarrão, tomate, carne bovina moída e salsa)	Salada de fruta (mamão, laranja e banana)	Sopa de macarrão com frango, feijão e legumes (abobrinha, abóbora e vinagreira)	Baião de dois, isca de carne com repolho e salada refogada (cenoura e vagem) + suco de acerola)
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		479,91 Kcal	78 g	20 g	10 g
		102 %	65 %	17 %	20 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO JOVENS E ADULTOS (EJA I) / INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 A 60 ANOS PERÍODO: Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Caldo de ovos com cebolinha + pão sem lactose	Vitamina de abacate com leite sem lactose e biscoito sem lactose	Galinhada e salada crua (Acelga e rúcula) + melancia	Farofa Mistão (Farinha branca, frango em cubos, ovos, cebola, tomate e João Gomes) + suco de Murici	Baião de três (Arroz, feijão e carne bovina em cubos), salada crua (tomate, pepino e coentro) + Laranja
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		490,11 Kcal	83 g	16 g	11 g
		100 %	68 %	13 %	19 %

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