



INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS- INTOLERÂNCIA A LACTOSE
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024**



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 a 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 ESCOLAR- PNAE CARDÁPIO – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral- Intolerância a lactose ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite zero lactose e macaxeira cozida	Salada de frutas (banana, laranja, mamão) *Sugestão: Misturar leite zero lactose ou suco de fruta na salada	logurte de fruta zero lactose	Suco de caju + cuscuz de milho com manteiga zero lactose	Mingau de tapioca com coco (leite zero lactose)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, picadinho de carne suína com legumes (maxixe, quiabo e inhame), salada crua (pepino, tomate, cebolinha) + laranja	Arroz com cenoura (arroz, vinagreira), frango cozido com batata inglesa, feijão, salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha)	Arroz branco, peixe frito com molho de tomate, feijão com João gomes, farofa, salada crua (alface, pepino, tomate) + melão	Arroz branco, torta de frango, feijão, macarrão, salada crua (acelga, tomate, cheiro-verde, cebolinha) + suco de maracujá	Arroz branco, feijoada carioca (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve), farofa + tangerina
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de milho com coco ralado (leite zero lactose)	Caldo de frango desfiado e macaxeira	Vitamina de abacate (leite zero lactose) com biscoito cream cracker	Suco de goiaba com pão massa grossa	Macarronada de carne moída e manjeriço
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1903,08	289 g	16 g	53 g
		100	61%	77%	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 ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral- Intolerância a lactose ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite zero lactose e cuscuz de milho com ovos mexidos	Suco de acerola com pão massa grossa e carne moída	Vitamina de banana e maçã (leite zero lactose) com biscoito zero lactose	Caldo de frango desfiado com coentro	Suco de cajá com biscoito zero lactose
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango cozido, macarrão, salada crua (repolho, pepino, tomate)	Arroz com cenoura ralada, torta de carne bovina moída, feijão verde maxixe e quiabo, farofa, salada crua (acelga, tomate) + laranja	Arroz branco, peixe cozido com ovo e batata inglesa, pirão + melão	Arroz branco, carne suína assada, feijão preto simples, macarrão e salada crua (alface, cebolinha, beterraba ralada)	Arroz com feijão verde, bisteca de carne bovina frita com cebola, purê de batata doce (leite zero lactose), salada crua (rúcula, cenoura ralada) + maçã
LANCHE DA TARDE: 15h30	Farofa de ovos mexidos (farinha branca e ovos mexidos) + Tangerina	Suco de manga com biscoito zero lactose	Caldo de feijão com couve	Suco de maracujá e batata doce cozida	Mingau de fubá de milho com coco (leite zero lactose)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1902,99	313 g	73 g	44 g
		100	66%	15%	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 ESCOLAR- PNAE CARDÁPIO – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral- Intolerância a lactose ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite zero lactose e biscoito zero lactose	iogurte de fruta zero lactose	Vitamina de goiaba (leite zero lactose) e pão massa grossa com manteiga zero lactose	Mingau de tapioca com coco (leite zero lactose)	Suco de acerola e farofa de flocão de milho com ovos mexidos
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe, farofa com cenoura e couve, salada crua (tomate, beterraba) + tangerina	Arroz com macarrão, frango com quiabo, feijão com couve, farofa, salada crua (alface, rúcula, tomate)	Arroz branco, peixe escabeche, purê de abóbora (leite zero lactose), farofa verde (farinha branca, couve e cheiro verde), salada refogada (repolho, beterraba) + abacaxi	Arroz branco, tirinhas de peito de frango trinchado, feijão com espinafre e abóbora, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde) + Laranja	Arroz branco, torta de carne bovina moída com batata inglesa, feijão com maxixe e quiabo, farofa com cebola, salada crua (alface, pepino, beterraba)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Suco de caju e biscoito zero lactose	Mix de frutas com aveia (mamão, laranja, banana, aveia)	Suco de manga com manuf zero lactose	Vitamina de banana, mamão e aveia (leite zero lactose)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1903,36		315	68	40
	100		66%	14%	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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR- PNAE					
CARDÁPIO – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: Ensino Médio integral- Intolerância a lactose ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de abacate (leite zero lactose) com biscoito zero lactose	Café com leite (leite zero lactose) e biscoito zero lactose	Suco de graviola com biscoito zero lactose	Salada de frutas (melão, maçã, banana, aveia)	Suco de caju e pão cheio (pão zero lactose e carne moída)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, stroganoff de carne bovina 9zero lactose), feijão com João gomes, farofa colorida, salada refogada (chuchu, cebolinha) + suco de maracujá	Galinhada especial (frango, couve, manjerição), purê misto (abóbora, batata inglesa e leite zero lactose), farofa, salada crua (beterraba, alface, vagem refogada) + maçã	Arroz branco, peixe cozido com batata inglesa, pirão, salada cozida (beterraba, maxixe, quiabo, cheiro-verde) + laranja	Arroz baião de dois (arroz, feijão), carne desfiada com cebolinha, farofa, salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)	Arroz branco, carne suína trinchada, feijão cozido com abóbora, creme de milho, salada refogada (maxixe, quiabo, tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de milho com coco ralado (zero lactose)	Caldo de feijão, carne bovina desfiada, cheiro-verde, couve	Suco de abacaxi e cuscuz de milho com ovos mexidos	Farofa de sardinha com cebolinha + Melão	Vitamina de banana e aveia (leite zero lactose)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)				
	103,17				
	100				
		CHO (g)		PTN (g)	LPD (g)
		302 g		70 g	53 g
		64%		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