



**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS
CARDÁPIO INTOLERÂNCIA À LACTOSE
EDUCAÇÃO QUILOMBOLA INTEGRAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024**

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 - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II INTOLERÂNCIA À LACTOSE – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Café com leite zero lactose, Cuscuz de milho com ovos mexidos	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, leite)	iogurte de fruta zero lactose, Biscoito Salgado, Maçã	Suco de abacaxi, Bolo de milho (com leite zero lactose)	Vitamina de goiaba (com leite zero lactose), Biscoito rosquinha zero lactose)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Frango assado no forno, Salada Verde (tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão), Farofa acebolada, Suco de goiaba	Baião de Dois (arroz, feijão), Assado de panela de carne bovina, Farofa acebolada, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Banana	Arroz com cenoura ralada e cheiro verde picado, Torta de frango com legumes, Farofa acebolada, Suco de manga	Arroz de cuxá simples (arroz, vinagreira), Peixe frito, Feijão cozido com quiabo e maxixe, Farofa acebolada, Abacaxi em rodela	Feijoada de carne bovina com legumes (maxixe quiabo, abóbora), Couve refogada, Farofa acebolada, Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de maracujá, Biscoito doce zero lactose	Suco de goiaba, Macaxeira cozida	Caldo de carne moída com legumes (abobrinha, batata inglesa, cenoura), Pão zero lactose	Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola, Suco de cajá	Suco de acerola, Manuê (com leite zero lactose)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1902,60	333g	61g	48g
			70%	13%	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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II INTOLERÂNCIA À LACTOSE – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Pão zero lactose com ovos mexidos, Suco de abacaxi	Café com leite zero lactose, Macaxeira cozida com manteiga	Vitamina de banana e mamão (com leite zero lactose), Biscoito salgado zero lactose	Mingau de fubá de milho (com leite zero lactose)	Suco de cajá, Pão com manteiga (ambos zero lactose)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Filé bovino ao molho, Farofa acebolada, Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde e limão), Suco de maracujá	Arroz branco, Mexido de sardinha com ovos e legumes, Feijão cozido, Salada Verde (acelga, tomate e limão), Melão	Arroz com couve picada, Peixe frito, Feijão cozido com quiabo e maxixe, Farinha amarela, Abacaxi em rodela	Arroz branco, Frango frito acebolado, Macarrão com cebolinha, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Melancia	Arroz branco, Cozidão de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira), Pirão, Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de manga, Biscoito doce zero lactose	Caldo de frango com bata inglesa e cheiro verde	Mingau de tapioca com coco seco ralado e leite zero lactose	Vitamina de acerola, Bolo de trigo simples (ambos com leite zero lactose)	Pão zero lactose com molho de carne moída, Suco de manga
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1902,90	335g	58g	43g
		70%	12%	20%	

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 II INTOLERÂNCIA À LACTOSE – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola, Suco de manga	Mingau de tapioca com coco seco ralado e leite zero lactose	Vitamina de abacate, Biscoito salgado (ambos com leite zero lactose)	Caldo de ovos	Vitamina de cajá, Pão com manteiga (ambos com leite zero lactose)
ALMOÇO: 12h	Arroz com cenoura ralada e cheiro verde picado, Galinha cozida, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Melão	Arroz branco, Peixe cozido, Cuxá, Farofa acebolada, Suco de goiaba	Arroz branco, Frango assado no forno, Feijão cozido, Salada Verde (alface, beterraba ralada e limão), Maçã	Arroz com legumes (arroz, abóbora, maxixe, quiabo), Assado de panela de carne suína, Farinha amarela, Suco de manga	Arroz branco, Feijoada bovina com legumes (feijão, carne bovina, repolho, maxixe quiabo, abóbora), Couve refogada, Farofa, Laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de cajá Manuê com leite zero lactose	Pão zero lactose com molho de carne moída, Suco de acerola	Salada de frutas (banana, maçã, melão, leite)	Mingau de milho branco com coco seco ralado e leite zero lactose	Suco de maracujá, Cuscuz de milho com ovos mexidos
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1902,50	352g	58g	49g
		68%	12%	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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II INTOLERÂNCIA À LACTOSE – Ensino Médio Integral MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Integral ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	logurte de fruta zero lactose, Biscoito Salgado zero lactose, Banana	Suco de manga, Farofa de ovos mexidos com tomate e cebola	Mingau de milho branco com coco seco e leite zero lactose	Caldo de frango com bata inglesa e cheiro verde	Suco de acerola, Macaxeira cozida
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, Frango frito acebolado, Macarrão com cebolinha, Salada Verde (alface, beterraba ralada e limão), Melancia	Arroz branco, Cozidão de carne bovina com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira), Macarrão com cebolinha, Salada Verde (alface, tomate, limão), Laranja	Arroz com macarrão, Carne suína frita, Feijão cozido, Farofa, Salada Verde (repolho, cenoura ralada e limão), Suco de cajá	Arroz branco, Peixe assado no forno, Feijão cozido com legumes (abóbora, maxixe, quiabo, vinagreira), Farinha amarela, Banana	Galinhada, Salada Verde (repolho, beterraba ralada, limão), Farofa, Suco de abacaxi
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de cajá, Cuscuz de milho com manteiga zero lactose	Suco de abacaxi, Batata doce cozida	Pão zero lactose com molho de carne moída, Suco de acerola	Mingau de tapioca com coco seco ralado e leite zero lactose	Caldo de carne bovina com legumes (abobrinha, batata inglesa, cenoura), Pão zero lactose
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1902,96	326g	61g	46g
		69%	13%	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