

NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - CARDÁPIO II – INTOLERÂNCIA À LACTOSE
IEMA INTEGRAL BILINGUE
ENSINO FUNDAMENTAL - SÉRIES INICIAIS (6 a 11 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

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 II – Séries Iniciais - Bilíngue Integral - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – INTOLERÂNCIA Á LACTOSE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	logurte de fruta zero lactose com biscoito de arroz + maçã	Caldo de frango desfiado com macaxeira e João Gomes	Salada de frutas (banana, maçã, laranja)	Vitamina de banana (leite zero lactose, banana, aveia)	Café com leite quente zero lactose e beiju com manteiga zero lactose
ALMOÇO: 12h	Arroz com macarrão, <u>stroganof de frango</u> , feijão, salada cozida de abobrinha e chuchu + suco de cajá Obs: utilizar leite zero lactose à preparação do stroganof de frango	Arroz com abóbora, carne cozida com batata inglesa, feijão com maxixe e quiabo, salada de acelga e pepino + melancia	Arroz à grega (arroz, vagem, cenoura), torta de carne, cuxá, salada de alface, repolho e tomate + suco de acerola	Galinhada (arroz, frango, abóbora), salada de feijão verde, pepino e tomate + suco de caju	Arroz com couve, assado de panela, feijão com João Gomes, <u>purê de macaxeira</u> , salada de beterraba e cenoura raladas + abacaxi Obs: utilizar leite zero lactose à preparação do purê de macaxeira
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de caju e cuscuz de milho com ovos mexidos	Mingau de milho (leite zero lactose, milho branco, açúcar)	Sopa de frango com legumes (frango em cubos, chuchu, abóbora, beterraba, vinagreira, macarrão)	Suco de maracujá e bolo de milho (flocão de milho, ovo, manteiga zero lactose, açúcar, leite zero lactose, fermento biológico)	Suco de goiaba e cachorro quente (pão massa grossa, carne moída, tomate e alface)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1151 kcal	188 g	48 g	29 g
		100 %	65 %	17 %	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 – Séries Iniciais - Bilingue Integral - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – INTOLERÂNCIA Á LACTOSE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Bebida de chocolate zero lactose e pão massa grossa com manteiga zero lactose + laranja	Prato saudável (banana e melão em cubos)	Café com leite zero lactose e macaxeira cozida com ovos mexidos	Suco de manga e biscoito salgado + mamão	Suco de acerola com bolo de trigo (farinha de trigo, ovo, manteiga zero lactose, açúcar, leite zero lactose, fermento)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, isca de carne com pimentão e cebola, feijão, macarrão, salada acelga e tomate + suco de manga	Arroz com cenoura, torta de frango, feijão com maxixe e quiabo, salada de rúcula e tomate + melancia	Arroz com João gomes, guisado bovino (carne em cubos, milho verde, vagem), <u>purê de macaxeira</u> , refogado de legumes (abóbora, maxixe, cebola) + suco de goiaba Obs: utilizar leite zero lactose à preparação do purê de macaxeira	Arroz com macarrão, assado de sobrecoxa de frango, feijão, salada de alface, repolho e tomate + suco de caju	Baião de dois (arroz, feijão), almôndega ao molho de tomate e manjerição, <u>purê de batata inglesa</u> , salada cozida de abobrinha e chuchu + suco de maracujá Obs: utilizar leite zero lactose à preparação do purê de batata inglesa
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de ovos (macaxeira, ovo, cebola, tomate, cheiro verde)	Farofa caipira (flocos de milho, ovo, cenoura, cebolinha) + suco de caju	Vitamina de abacate (abacate, leite zero lactose, açúcar) e biscoito de arroz	Macarronada de frango (macarrão, frango, abobrinha, pimenta de cheiro)	Mingau de tapioca com coco (leite zero lactose, tapioca granulada, açúcar, coco seco ralado) + maçã
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
	1180 kcal		183 g	45 g	29 g
	102 %		62 %	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 II – Séries Iniciais - Bilíngue Integral - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – INTOLERÂNCIA Á LACTOSE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Mingau de tapioca com coco (leite zero lactose, tapioca granulada, açúcar, coco seco ralado + banana)	Leite quente zero lactose e cuscuz de arroz com manteiga zero lactose	Suco de acerola e biscoito salgado	Vitamina mista (banana, maçã, leite zero lactose, aveia)	Caldo de abóbora com carne e torrada salgada
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, farofa, feijoada com carne bovina e couve refogada + laranja	Macarronada de carne moída com manjerição (macarrão, carne moída, tomate, manjerição)	Baião de dois (Arroz, feijão), peixe escabeche, farofa e vinagrete + melancia	Arroz completo (arroz, frango em cubos, feijão verde, abóbora e couve), cuxá, salada de alface tomate + suco de acerola	Arroz branco, carne trinchada, feijão com maxixe e quiabo, <u>purê de macaxeira</u> , salada tricolor (repolho, tomate e manga) + suco de caju Obs: utilizar leite zero lactose à preparação do purê de macaxeira
LANCHE DA TARDE: 15h30	Salada de frutas (banana, maçã, laranja)	Suco de goiaba e bolo de chocolate (farinha de trigo, açúcar, ovo, manteiga zero lactose, leite zero lactose, chocolate em pó, fermento biológico)	Farofa tropical (Farinha branca, frango desfiado, cebolinha e banana da terra) + suco de cajá	Sopa de legumes com carne e macarrão (carne em cubos, cenoura, batata inglesa, vagem)	logurte de fruta zero lactose com biscoito salgado + melão
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		1176 kcal	183 g	51 g	28 g
		102 %	62 %	17 %	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 II – Séries Iniciais - Bilíngue Integral - IEMA MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – INTOLERÂNCIA Á LACTOSE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 06 a 10 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de banana (leite zero lactose, banana, aveia)	Café com leite zero lactose e cuscuz de milho com ovos mexidos + maçã	Mingau de milho (leite integral em pó, milho branco, açúcar)	Farofa caipira (flocão de milho, ovo, cenoura, cebolinha) + melancia	Prato saudável (banana e melão em cubos)
ALMOÇO: 12h	Arroz Maria Izabel, omelete com cenoura, feijão com abóbora, salada de alface, pepino e tomate + laranja	Arroz com vinagreira, peixada da tia (peixe, ovo, batata, tomate), pirão, salada acelga e tomate + suco de manga	Arroz com cúrcuma, assado de coxa e sobrecoxa de frango, feijão, <u>purê de abóbora</u> , salada de repolho, tomate e cebolinha + suco de maracujá Obs: utilizar leite zero lactose à preparação do purê de abóbora	Arroz branco, assado de panela, feijão com João Gomes, <u>purê de macaxeira</u> , berinjela refogada + suco de acerola Obs: utilizar leite zero lactose à preparação do purê de macaxeira	Arroz com couve, <u>stroganof de frango</u> , feijão, salada de beterraba e cenoura raladas + suco de caju Obs: utilizar leite zero lactose à preparação do stroganof de frango
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango desfiado com macaxeira e João Gomes	Mix de suco (polpa de manga, maracujá, açúcar) e pão massa grossa com manteiga zero lactose	Suco de cajá e bolo de banana com gotas de uva passas (farinha de trigo, açúcar, manteiga zero lactose, ovo, leite zero lactose, banana, uva passas, fermento)	Bebida de chocolate zero lactose e biscoito salgado	Suco de manga e farofa de sardinha (farinha branca, sardinha, cebola, cheiro verde)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
	1163 kcal		180 g	45 g	31 g
	101 %		62 %	15 %	24 %

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