

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - CARDÁPIO INTOLERÂNCIA À LACTOSE
CENTRO INTEGRADO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHE (1 A 3 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO 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 I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Leite morno e farofa caipira matinal (flocão de milho, ovos, cebolinha)	Suco de caju e beiju OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	Salada de frutas (banana, maçã, laranja)	Vitamina mista (mamão, banana, leite sem lactose, aveia)	Suco de acerola e pãozinho sem lactose OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.
ALMOÇO: 12h	Macarronada de frango (macarrão, frango desfiado, abóbora, brócolis) e saladinha verde (alface e rúcula) + melão	Baião de dois (arroz, feijão), omelete (ovo, cheiro-verde, tomate, cenoura, vagem), saladinha crua (acelga e tomate) + melancia	Arroz branco, peixada da tia (peixe, cenoura, batata inglesa, vinagreira), pirão, saladinha de feijão verde (feijão verde, tomate, cheiro verde)	Arroz com couve, carne trinchada, feijão com maxixe e quiabo, farofinha crocante, saladinha crua (pepino, tomate, cheiro verde) + tangerina	Arroz branco, torta de frango (frango, ovo, batata doce, ervilha), feijão, purê de abóbora sem lactose, saladinha (alface e tomate)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Suco de goiaba e macaxeira cozida OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	Caldo de peito de frango em cubos com batata inglesa e couve	Suco de manga e bolo cremoso de milho sem lactose OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	Tigela fortificante (batata doce em cubos, ovos mexidos)	Sopa de carne moída, macarrão e legumes (beterraba, batata inglesa, cenoura, vinagreira)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		897,02	133 g	39 g	29 g
		101 %	57 %	18 %	26 %

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: 01 a 03 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de banana e maçã (banana, maçã, leite sem lactose)	Mingau branco (leite sem lactose, amido de milho) OBS: Usar canela ou açúcar, se necessário.	Leite morno (leite sem lactose) e beijuzinho + maçã	Chocolate (leite sem lactose, chocolate em pó) e macaxeira cozida com ovos mexidos Obs: servir o chocolate quente ou gelado	Iogurte de frutas sem lactose e macaxeira em cubos cozida
ALMOÇO: 12h	Baião de dois (arroz, feijão), almôndega ao molho de tomate, macarrão, saladinha crua (repolho e rúcula)	Arroz com abóbora, filezinhos de frango, feijão, saladinha cozida de beterraba + mamão em cubinhos	Arroz branco, assado de panela, feijão com vinagreira e couve, saladinha (repolho, tomate, cheiro verde) + suco de acerola OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	Arroz branco, frango cozido, purê de batata inglesa sem lactose, feijão, saladinha (alface, beterraba ralada) + melão	Arroz maria izabel (arroz, carne em cubos, cebola), feijão, saladinha refogada (abobrinha e cenoura) + melancia
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de macaxeira com frango desfiado e cheiro verde	Suco de cajá e bolo de laranja mesclado sem lactose (farinha de trigo, ovo, manteiga, açúcar, suco de laranja, chocolate em pó, fermento) OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	Sopa de frango, macarrão, quiabo e chuchu	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, aveia)	Macarronada à bolonhesa (macarrão, carne moída, tomate, berinjela)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		922,10	129 g	41 g	29 g
		103 %	59 %	18 %	26 %

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: 01 a 03 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 (leite sem lactose) e pãozinho sem lactose	Caldo de peito de frango em cubos com batata inglesa e couve	Cubinhos de frutas na tigela (melão, mamão)	Tigela fortificante (batata doce em cubos, ovos mexidos)	Suco refrescante (acerola, laranja) e beijuzinho
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne moída cozida com cenoura e batata inglesa, macarrão, saladinha tricolor (acelga, manga, tomate)	Galinhada com cenoura, feijão com chuchu e João Gomes, macarrão, saladinha (rúcula e tomate) + laranja	Arroz branco, cozidão com maxixe e quiabo, feijão com abóbora, saladinha (alface e tomate) + abacaxi	Arroz branco, peixe frito, farofinha crocante, saladinha de feijão verde (feijão verde, tomate, cheiro verde) + suco de acerola	Arroz com couve, tirinhas de carne, macarrão, feijão, saladinha crua (repolho e rúcula) + melancia
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de aveia (leite sem lactose, aveia, canela) + banana	Abacatada (abacate, leite sem lactose) OBS: Usar açúcar, se necessário.	Suco de caju e bolo de banana (farinha de trigo, ovo, óleo, banana, uva passas, canela, leite sem lactose, fermento) OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	Farofinha de frango desfiado com vagem, repolho e tomate (flocão de milho, frango desfiado, repolho, vagem, cebola, tomate)	Sopa de frango, macarrão e legumes (abóbora, maxixe, quiabo, inhame)
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)
	877,21		115 g		33 g
	103 %		59 %		18 %
				PLD (g)	24 g
					28 %

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: 01 a 03 anos PERÍODO: Integral					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Suco de cajá e cuscuz de milho com ovos mexidos OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	Suco de acerola e pãozinho sem lactose + tangerina OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	logurte de fruta sem lactose e macaxeira cozida	Leite morno (leite sem lactose) e beijuzinho + mamão em cubinhos	Mingau do urso marrom (leite sem lactose, chocolate em pó, amido de milho) + maçã OBS: Usar açúcar, se necessário.
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, filezinhos de frango, feijão com couve, saladinha cozida (chuchu, beterraba, berinjela) + laranja	Baião de dois (arroz, feijão), peixe assado, purê de batata inglesa sem lactose, saladinha cozida (vagem, cenoura, couve) + melancia	Arroz temperado (arroz, cenoura, vagem, couve), assado de panela, feijão com abóbora e vinagreira, saladinha (alface e tomate)	Macarronada de frango (macarrão, frango desfiado, cenoura ralada, cheiro-verde), suflê de legumes (berinjela, chuchu, abobrinha)	Baião de dois (arroz, feijão), torta de carne (carne bovina desfiada, ervilha, cenoura, repolho), saladinha (tomate e pepino) + suco de maracujá OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.
LANCHE DA TARDE: 15h30	Salada de frutas (banana, laranja, mamão, aveia)	Sopa de carne moída, macarrão e legumes (beterraba, batata inglesa, cenoura, vinagreira)	Suco de laranja com beterraba e cuscuz de milho com frango desfiado	Suco de goiaba e pãozinho sem lactose com ovos mexidos OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	Caldinho de abóbora, inhame e carne em cubinhos
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	PLD (g)
		800,82	122 g	30 g	20 g
		104 %	61 %	18 %	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



Programa Nacional de Alimentação Escolar

ESTADO DO MARANHÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO
SUPERINTÊNCIA DE SUPRIMENTOS
SUPERVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



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