



**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS
CARDÁPIO I
CENTRO EDUCA MAIS PERÍODO INTEGRAL COM PARCIAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024
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

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 I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio – Integral com Parcial MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Intolerância à lactose ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial						
FEVEREIRO A JUNHO 2024						
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Chocolate em pó com leite zero lactose com cuscuz de milho	Galinhada (Arroz, frango e abóbora) com salada crua (alface e pepino) + Banana	Macarronada completa (sardinha, cenoura ralada, abobrinha e cheiro verde) + suco de maracujá	logurte de fruta zero lactose com biscoito de arroz	Baião de dois (Arroz e feijão), mexido de carne moída e salada crua (Tomate e cebolinha)	
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha), feijão mulata gorda, salada crua (repolho e cenoura ralada)	Arroz de cenoura, filé de peixe frito, macarrão, feijão simples e salada crua (acelga e tomate)	Arroz branco, Cozidão rico de carne bovina (carne bovina, abóbora, inhame e vinagreira), pirão, salada crua (alface e pepino) + melão	Arroz de vinagreira, frango a passarinho, purê de batata inglesa (USAR LEITE ZERO LACTOSE) e salada crua (rúcula, alface e tomate)	Arroz branco, feijoada bovina (feijão preto, carne bovina em cubos, cenoura e batata doce), couve refogada + laranja	
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Macarronada de isca de carne ao molho sugo com manjeriço	Farofa de cuscuz mista (cuscuz de milho cozido, ovo, tomate e cebola) + suco de caju	Arroz Maria Isabel + Banana	Farofa de frango (farinha branca, frango em cubos e cebolinha) + suco de cajá	
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	1.902,31	CHO (g)	278g	PTN (g)	85g
	100%	58%	17%	LPD (g)	49g	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 - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio – Integral com Parcial MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Intolerância à lactose ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo verde (farinha branca, ovos, couve e coentro) com pão massa grossa	Mingau de milho com coco (milho branco, leite zero lactose, coco ralado açúcar)	Cuscuz marroquino (flocão de milho, cheiro verde, tomate, João gomes e carne em cubos) + Suco de caju	Salada de fruta (banana, mamão, melão e aveia)	Arroz tropeiro (frango, fava e cheiro verde), salada crua (pepino, alface e manjeriçã) + tangerina
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango ao molho, farinha amarela, salada (repolho e cenoura ralada) + laranja	Arroz de cenoura, bisteca de porco com pimentão verde e cebola em rodelas, feijão simples e salada crua (alface e rúcula)	Arroz branco, bife da carne bovina, feijão com maxixe e quiabo e salada crua (acelga e pepino) + tangerina	Arroz com abóbora, frango assado, macarrão, feijão mulata gorda com vinagreira e salada crua (beterraba e cenoura ralada com cebolinha)	Arroz branco, peixe cozido, pirão e salada cozida (batata inglesa e cebolinha)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Sopa de carne bovina com legumes (carne bovina, macarrão, abobrinha, batata doce e cenoura)	Arroz Mistão (arroz, frango em cubos, pimentão verde, couve em tiras, abóbora) + melão	Cuscuz de milho + suco de graviola	Farofa de carne bovina em isca, cebola, tomate + banana	Macarrão de frango desfiado e cebolinha + suco de goiaba
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
	1902,18	297g	74g	50g	
	101%	64%	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

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO - PNAE					
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio – Integral com Parcial MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Intolerância à lactose ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ªFEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Vitamina de maracujá (polpa de maracujá, leite zero lactose, açúcar) com biscoito salgado	Arroz do campo (carne desfiada, vinagreira, abóbora e quiabo), Salada cru (alface, rúcula e hortelã) + melancia	Misto Saudável (pão massa grossa, ovo, tomate e alface) + suco de abacaxi	Farofa divina (flocão de milho, ovos, milho verde, tomate e pimentão) + melão	Arroz com vagem, frango à primavera (frango, chuchu e batata doce) e salada crua (acelga e beterraba ralada) + suco de cajá
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, picadinho de carne com cenoura e farofa de alho, salada crua (repolho e cebolinha)	Arroz com feijão, peito de frango frito, purê com abóbora (USAR LEITE ZERO LACTOSE) e salada crua (rúcula e tomate)	Arroz branco, assado de panela, macarrão, feijão simples e salada crua (acelga e pepino) + banana	Arroz branco, peixe escabeche, bobó de vinagreira, farofa, salada cozida (chuchu e beterraba e cheiro verde) + laranja	Arroz com vagem, frango empanado, feijão carioca, farofa, salada crua (alface e cebola)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Sanduche (pão massa grossa e ovos mexidos) + Suco de acerola	Macarrão com carne moída e manjeriçã + suco de goiaba	Arroz misturado (arroz, frango, pimentão verde, cenoura e coentro)	Farofa simples (farinha, ovo, cebola e tomate) + suco de caju	Sopa de carne com macarrão e legumes (batata inglesa, abóbora e João gomes)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1902,92	291g	76g	52g
		100%	60%	17%	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 - PNAE						
CARDÁPIO I – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio – Integral com Parcial MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Intolerância à lactose ZONA: Urbana/ rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial						
FEVEREIRO A JUNHO 2024						
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo de ovos com pão massa grossa	Arroz maria Isabel (carne em cubos e arroz), salada crua (acelga, rúcula e tomate) + suco de goiaba	Mingau de aveia (aveia, leite zero lactose, açúcar) + maçã	Sopa de macarrão (frango, chuchu, abobrinha, vinagreira, inhame e salsa)	Arroz de cenoura, picadinho de carne com legumes (maxixe, repolho e cheiro verde) + laranja	
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, torta de frango com repolho, feijão verde com maxixe e quiabo e farofa	Arroz amarelo (arroz e açafrão), carne suína assada no forno, feijão carioca, salada crua (alface e cenoura ralada) + abacaxi	Arroz de cenoura, coxa e sobrecoxa assada, feijão carioca com vinagreira, farofa, salada crua (repolho e beterraba ralada)	Arroz branco, peixe rico (peixe cozido, ovo e cenoura em rodela), pirão e salada crua (acelga e cebolinha)	Arroz com João Gomes, Carne bovina refogada com legumes (maxixe, batata doce e couve), macarrão e salada crua (alface e tomate)	
LANCHE DA TARDE: 15h30	Macarrão com carne moída e cheiro verde	Farofa de feijão verde com isca de frango e cheiro verde + Suco de maracujá	Caldo nordeste (carne bovina, abóbora e macaxeira)	Arroz branco, frango cremoso (frango desfiado e milho verde)	Farofa de cuscuz, ovo e cebolinha + suco de caju	
Composição Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)		PTN (g)	
	1902,48		285g		89g	
	102%		61%		19%	
LPD (g)		52g		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