

**INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA**

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS- INTOLERÂNCIA A LACTOSE  
ENSINO MÉDIO (16 A 18 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<sup>a</sup> 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;

### **Elaborado pelas Nutricionistas:**

Moisane de Jesus A. Pinheiro (RT)  
CRN11:4557

Diana Messala P. S. Monteiro (QT)  
CRN11:3555

M<sup>a</sup> 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 – 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					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Café com leite zero lactose e cuscuz	Suco de acerola e biscoito de arroz	Mingau de tapioca (leite zero lactose)	Vitamina de abacate (leite zero lactose) e biscoito zero lactose	Leite zero lactose e pão massa grossa
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, mexido de carne moída (carne moída, ovo e cebolinha), feijão mulata gorda, salada crua (repolho e cenoura ralada) e <b>banana</b>	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) e <b>melão</b>	Arroz de vinagreira, frango a passarinho, purê de batata inglesa (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 e <b>laranja</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Macarronada de isca de carne ao molho suga com manjericão	Farofa de cuscuz mista (cuscuz de milho cozido, ovo, tomate e cebola) e suco de caju	Arroz Maria Isabel e <b>banana</b>	Farofa de frango (farinha, frango em cubos e cebolinha) e suco de cajá
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1903,18</b>	<b>300g</b>	<b>73g</b>	<b>50g</b>
		<b>100%</b>	<b>63%</b>	<b>15%</b>	<b>24%</b>

**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 – 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					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Suco de acerola e biscoito zero lactose	Vitamina de banana com aveia (leite zero lactose)	Café com leite zero lactose e pão massa grossa	Mingau de milho (leite zero lactose)	Caldo de macaxeira e carne desfiado
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, frango ao molho, farinha, salada (repolho e cenoura ralada) e <b>laranja</b>	Arroz de cenoura, bisteca de porco com pimentão verde e cebola em rodela, feijão simples e salada crua (alfaca e rúcula)	Arroz branco, bife da carne bovina, feijão com maxixe e quiabo e salada crua (acelga e pepino) e <b>tangerina</b>	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)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	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) e <b>Melão</b>	Cuscuz de milho e suco de graviola	Farofa de carne bovina em isca, cebola, tomate e <b>banana</b>	Macarrão de frango desfiado, cebolinha e suco de goiaba
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		1902,92	292g	77g	52g
		100%	61%	16%	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 – 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					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Leite zero lactose e beiju	Suco refrescante (manga e maracujá) e biscoito de arroz	Mingau de aveia (leite zero lactose)	Vitamina de mamão (leite zero lactose)	Café com leite zero lactose e pão massa grossa
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, picadinho de carne com cenoura e farofa de alho, salada crua (repolho e cebolinha) e <b>melancia</b>	Arroz com feijão, peite de frango frito, purê com abóbora e salada crua (rúcula e tomate)	Arroz branco, assado de panela, macarrão, feijão simples e salada crua (acelga e pepino) e <b>banana</b>	Arroz branco, peixe escabeche, bobó de vinagreira, farofa, salada cozida (chuchu e beterraba e cheiro verde) e <b>laranja</b>	Arroz com vagem, frango empanado, feijão carioca, farofa, salada crua (alface e cebola) e <b>melão</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Sanduche (pão massa grossa e ovos mexidos) e Suco de acerola	Macarrão com carne moída e manjeriçõ e suco de goiaba	Arroz misturado (arroz, frango, pimentão verde, cenoura e coentro)	Farofa simples (farinha, ovo, cebola e tomate) e suco de caju	Sopa de carne com macarrão e legumes (batata inglesa, abóbora e João gomes)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1903,48</b>	<b>284g</b>	<b>89g</b>	<b>53g</b>
		<b>100%</b>	<b>60%</b>	<b>18%</b>	<b>25%</b>

**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 – 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					
FEVEREIRO A JUNHO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	Mingau de milho (leite zero lactose)	iogurte de fruta zero lactose com biscoito zero lactose	Suco forte (abacaxi e hortelã) e pão massa grossa	Café com leite zero lactose e batata doce cozida	Vitamina de cajá (leite zero lactose) com biscoito zero lactose
<b>ALMOÇO: 12h</b>	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) e <b>abacaxi</b>	Arroz de cenoura, coxa e sobrecoxa assada, feijão carioca com vinagreira, farofa, salada crua (repolho e beterraba ralada) e <b>maçã</b>	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)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Macarrão com carne moída e cheiro verde	Farofa de feijão verde com isca de frango e cheiro verde e Suco de maracujá	Caldo nordeste (carne bovina, abóbora e macaxeira)	Arroz branco, frango cremoso (frango desfiado e milho verde) e <b>laranja</b>	Farofa de cuscuz, ovo e cebolinha e <b>Melancia</b>
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
		<b>1903,94</b>	<b>273g</b>	<b>80g</b>	<b>57g</b>
		<b>100%</b>	<b>57%</b>	<b>17%</b>	<b>27%</b>

**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