

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - CARDÁPIO INTOLERÂNCIA À LACTOSE  
CENTRO INTEGRADO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHE (4 A 5 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 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<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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 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>	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.
<b>ALMOÇO: 12h</b>	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)
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	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)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>897,02</b>	<b>133 g</b>	<b>39 g</b>	<b>29 g</b>
		<b>101 %</b>	<b>57 %</b>	<b>18 %</b>	<b>26 %</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 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>	<b>Vitamina de banana e maçã</b> (banana, maçã, leite sem lactose)	Mingau branco (leite sem lactose, amido de milho)  <b>OBS: Usar canela ou açúcar, se necessário.</b>	Leite morno (leite sem lactose) e beijuzinho + <b>maçã</b>	<b>Chocolate</b> (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
<b>ALMOÇO: 12h</b>	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 + <b>mamão em cubinhos</b>	Arroz branco, assado de panela, feijão com vinagreira e couve, saladinha (repolho, tomate, cheiro verde) + <b>suco de acerola</b>  <b>OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.</b>	Arroz branco, frango cozido, purê de batata inglesa sem lactose, feijão, saladinha (alface, beterraba ralada) + <b>melão</b>	Arroz maria izabel (arroz, carne em cubos, cebola), feijão, saladinha refogada (abobrinha e cenoura) + <b>melancia</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Caldo de macaxeira com frango desfiado e cheiro verde	<b>Suco de cajá</b> e bolo de laranja mesclado sem lactose (farinha de trigo, ovo, manteiga, açúcar, suco de laranja, chocolate em pó, fermento)  <b>OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.</b>	Sopa de frango, macarrão, quiabo e chuchu	<b>Salada de frutas</b> (banana, laranja, mamão, aveia)	Macarronada à bolonhesa (macarrão, carne moída, tomate, berinjela)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>922,10</b>	<b>129 g</b>	<b>41 g</b>	<b>29 g</b>
		<b>103 %</b>	<b>59 %</b>	<b>18 %</b>	<b>26 %</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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio I – Séries Iniciais MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 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 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
<b>ALMOÇO: 12h</b>	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) + <b>laranja</b>	Arroz branco, cozidão com maxixe e quiabo, feijão com abóbora, saladinha (alface e tomate) + <b>abacaxi</b>	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) + <b>melancia</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Mingau de aveia (leite sem lactose, aveia, canela) + <b>banana</b>	Abacatada (abacate, leite sem lactose)  OBS: Usar açúcar, se necessário.	<b>Suco de caju</b> 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)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>
	877,21		115 g		33 g
	103 %		59 %		18 %
				<b>PLD (g)</b>	24 g
					28 %

**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: 04 a 05 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>	<b>Suco de cajá</b> e cuscuz de milho com ovos mexidos  OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	<b>Suco de acerola</b> e pãozinho sem lactose + <b>tangerina</b>  OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	logurte de fruta sem lactose e macaxeira cozida	Leite morno (leite sem lactose) e beijuzinho + <b>mamão em cubinhos</b>	Mingau do urso marrom (leite sem lactose, chocolate em pó, amido de milho) + <b>maçã</b>  OBS: Usar açúcar, se necessário.
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, filezinhos de frango, feijão com couve, saladinha cozida (chuchu, beterraba, berinjela) + <b>laranja</b>	Baião de dois (arroz, feijão), peixe assado, purê de batata inglesa sem lactose, saladinha cozida (vagem, cenoura, couve) + <b>melancia</b>	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) + <b>suco de maracujá</b>  OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	<b>Salada de frutas</b> (banana, laranja, mamão, aveia)	Sopa de carne moída, macarrão e legumes (beterraba, batata inglesa, cenoura, vinagreira)	<b>Suco de laranja com beterraba</b> e cuscuz de milho com frango desfiado	<b>Suco de goiaba</b> e pãozinho sem lactose com ovos mexidos  OBS: Usar açúcar no suco, se necessário.	Caldinho de abóbora, inhame e carne em cubinhos
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		<b>800,82</b>	<b>122 g</b>	<b>30 g</b>	<b>20 g</b>
		<b>104 %</b>	<b>61 %</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



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<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