

CARDÁPIO
EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA II) – (19 a 60 anos)
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024
NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS
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

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 ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA II) / INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Suco de caju 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	Suco de goiaba com biscoito arroz	Baião de dois (Arroz e feijão), mexido de carne moída e salada crua (Tomate e cebolinha) + laranja
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		555,66 Kcal	88 g	19 g	12 g
		104 %	65 %	13 %	25 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA II) / INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Caldo verde (farinha branca, ovos, couve e coentro) + pão massa grossa	Mingau de milho com coco (leite zero lactose)	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 manjeriço) + tangerina
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		550,04 kcal	92 g	20 g	14 g
		104 %	67 %	14 %	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 ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA II) / INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	Vitamina de maracujá (leite zero lactose) com biscoito de arroz	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) + banana	Arroz com vagem, frango à primavera (frango, chuchu e batata doce) e salada crua (acelga e beterraba ralada) + suco de cajá
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		548,51 Kcal	74 g	19 g	15 g
		100 %	60 %	14 %	26 %

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE					
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Ensino Médio Regular MODALIDADE DE ENSINO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS (EJA II) / INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 19 a 60 ANOS PERÍODO: Parcial					
FEVEREIRO A JUNHO DE 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE MATUTINO: 9h LANCHE VESPERTINO: 15h LANCHE NOTURNO: 19h	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 (leite sem lactose) + 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
Composição Nutricional (Média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		550,23 Kcal	88 g	22 g	15 g
		102 %	65 %	16 %	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