



**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS
CARDÁPIO INTOLERÂNCIA À LACTOSE
EDUCAÇÃO QUILOMBOLA INTEGRAL
ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
DE AGOSTO A DEZEMBRO 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

A diabetes é uma doença provocada pela deficiência na produção e/ou na ação da insulina, (hormônio responsável por levar a glicose para dentro das células do corpo). Assim acumula-se muita glicose no sangue, o que desencadeia sérias complicações. É classificada em DM tipo 1 (ocorre a ausência total da produção de insulina pelo pâncreas) e DM tipo 2 (produção insuficiente de insulina ou resistência dos tecidos à ação da insulina).

A glicose no sangue é chamada de glicemia. Quando temos muita glicose no sangue chamamos de hiperglicemia. Já o baixo nível é chamado de hipoglicemia.

O cuidado com a **alimentação é essencial** para o **controle do diabetes**, pois contribui para a normalização da glicemia.

Recomendações:

- ✓ Coma pelo menos de 3 em 3 horas. Comer em intervalos pequenos e em quantidades menores leva a menor carga de glicose ao nosso organismo, o que permite um melhor controle da glicemia, evitando-se a falta ou o excesso de açúcar no sangue;
- ✓ Evite alimentos com elevado teor de gordura. Prefira leite e derivados desnatados,
- ✓ Carnes brancas de peixe e frango (retirar a pele das aves e a gordura visível das carnes), carnes grelhadas, assadas ou cozidas sem adição de óleo;
- ✓ Fique de olho nos rótulos: há alimentos com muito açúcar, e o açúcar já é a própria glicose. Em geral o açúcar aparece nos rótulos com o nome de carboidratos;
- ✓ Coma frutas, verduras e alimentos integrais. Esses alimentos contêm fibras, que fazem que a glicose vá para o sangue mais lentamente, o que ajuda no controle da glicemia. Além disso, contribuem para a saciedade e ajudam no bom funcionamento intestinal;
- ✓ Diet x Light: os alimentos light são aqueles que possuem redução em algum nutriente. Dessa forma, ainda sim eles podem conter açúcar. Já os alimentos diet são aqueles que possuem substituição de algum nutriente, a exemplo do adoçante substituindo o açúcar. Por isso, são os mais recomendados para diabéticos;
- ✓ Preferir consumir a fruta inteira a suco de frutas. Pois no suco contém poucas fibras o que ajuda a glicose chegar rápido no sangue;
- ✓ Adoçantes: substituir o açúcar do café, do suco e do chá por um adoçante de sua preferência, mas sem exageros. Prefira os não-calóricos, à base de sacarina, sucralose, ou stévia;
- ✓ Controle o consumo de massas, pães e cereais, evitando 02 tipos desses na mesma refeição, como: arroz e macarrão, arroz e batata, macarrão e pão e dê preferência aos integrais.

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: Cardápio II INTOLERÂNCIA À LACTOSE – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024							
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite sem lactose, Cuscuz de milho com ovos mexidos, Mamão	Café com leite sem lactose, Bolo de macaxeira, Melão	Café com leite, Pão com manteiga, Melancia	Café com leitesem lactose, Batata doce cozida	Café com leite sem lactose, Macaxeira cozida com ovos mexidos	Café com leite sem lactose, Beiju com manteiga, Melão	Café com leite sem lactose, Pão com manteiga, Banana
Lanche da manhã: 9h	Achocolatado sem lactose, Biscoito salgado	Suco de abacaxi, Bolo de milho	Vitamina de goiaba, Biscoito rosquinha	Suco de acerola, Manuê	Suco de cajá, Pão com manteiga sem lactose	Salada de frutas (banana, laranja, mamão)	Mingau de tapioca com coco seco ralado
Almoço: 12h	Baião de Dois (arroz, feijão), Carne bovina assada de panela acebolada, Farofa, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Banana	Arroz de cuxá simples (arroz, vinagreira), Peixe frito, Feijão cozido com quiabo e maxixe, Farofa, Abacaxi em rodela	Arroz com cenoura ralada e cheiro verde picado, Torta de frango com batata inglesa, Farofa acebolada, Suco de goiaba	Arroz com couve picada, Peixe cozido com ovos, Farinha amarela, Laranja	Arroz misturado com feijão e abóbora, Carne suína frita, Farofa, Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Banana	Arroz branco, Carne bovina assada, Feijão cozido legumes (quiabo e maxixe), Farinha amarela, Abacaxi em rodela	Feijoada de carne bovina com legumes (feijão, carne bovina, repolho, maxixe quiabo, abóbora), Couve refogada, Farofa, Laranja
Lanche da tarde:15h	Suco de maracujá, Biscoito doce	Salada de frutas (banana, mamão, melão)	Achocolatado sem lactose, Macaxeira cozida	Vitamina de banana e mamão, Biscoito salgado	Farofa de ovos mexidos, Suco de acerola	Mingau de farinha de mesocarpo de babaçu, Biscoito salgado	Mingau de fubá de milho
Jantar: 19h	Arroz com abóbora, Carne suína assada, Salada Verde (repolho, cenoura ralada, limão) Farinha amarela	Sopa de frango (peito de frango, macarrão, feijão, cenoura, maxixe, quiabo, repolho, vinagreira), Pão	Arroz Maria Isabel, Melão	Macarronada ao molho de carne moída, Suco de cajá	Arroz branco, Frango assado, Salada Verde (tomate, cebola, cheiro verde e limão), Suco de goiaba	Baião de 2, Frango cozido com legumes (maxixe, quiabo), Farinha amarela	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão
Ceia: 21h	Melão	Batata doce cozida	Macaxeira cozida	Mingau de tapioca	Leite sem lactose	Suco de goiaba	Melão
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1.903,79		301g	67g	51g
					63%	14%	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 ESCOLAR - PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância							
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância							
ZONA: Urbana e Rural							
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos							
PERÍODO: Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024							
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite sem lactose, Cuscuz de arroz, Ovos mexidos	Café com leite sem lactose, Macaxeira cozida com manteiga sem lactose	Café com leite sem lactose, Cuscuz de milho com manteiga sem lactose, Banana	Café com leite sem lactose, Bolo de tapioca, Mamão	Café com leite sem lactose, Bolo de puba, Melão	Café com leite sem lactose, Bolo de goma, Abacaxi em rodela	Café com leite sem lactose, Beiju com manteiga sem lactose, Mamão
Lanche da manhã: 9h	Suco de goiaba, Bolo de milho	Vitamina de abacate, Bolo de goma	Suco de acerola, Farofa de ovos mexidos	Pão com ovos mexidos, Suco de abacaxi	Caldo de frango com bata inglesa e cheiro verde	Pão com recheio de molho de carne moída, Suco de manga	Mingau de tapioca com coco seco ralado
Almoço: 12h	Arroz branco, Frango cozido, Farofa, Salada Verde (alface, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Suco de caju	Arroz branco, Carne bovina frita, Salada Verde (repolho, cenoura ralada, limão), Suco de acerola	Arroz branco, Carne suína assada, Feijão cozido, Salada Verde (tomate, cebola, cheiro verde, limão), Farinha amarela, Melancia	Arroz branco, Peixe frito, Feijão cozido com legumes (maxixe, quiabo, vinagreira, cenoura), Farinha amarela, Banana	Arroz branco, Farofa de carne bovina cortada em cubos com legumes (cebola, cenoura ralada), Laranja	Arroz com macarrão, Carne suína frita, Feijão cozido, Farofa, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Melancia	Arroz branco, Carne bovina cozida com cenoura e batata inglesa, Pirão, Laranja
Lanche da tarde: 15h	Suco de manga, Biscoito doce	Mingau de tapioca com coco seco ralado	Salada de frutas (banana, laranja e mamão)	Achocolatado sem lactose, Macaxeira cozida	Vitamina de banana e mamão, Biscoito salgado	Mingau de fubá de milho	Suco de cajá, Pão de forma com manteiga sem lactose
Jantar: 19h	Arroz branco, Bife de carne bovina ao molho, Farofa, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Suco de maracujá	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão	Macarronada com frango desfiado, Suco de cupuaçu	Arroz branco, Mexido de sardinha com ovos, cebola e tomate, Feijão cozido, Salada Verde (acelga, tomate e limão), Melão	Arroz branco, Frango frito acebolado, Macarrão com cebolinha, Salada Verde (feijão verde cozido, tomate, cebola, cebolinha, cheiro verde e limão), Melancia	Arroz branco, Frango assado, Salada Verde (alface, beterraba ralada e limão), Melão	Sopa de frango (peito de frango, macarrão, feijão, cenoura, maxixe, quiabo, repolho, vinagreira), Pão
Ceia: 21h	Melancia	Batata Doce cozida	Mamão	Leite sem lactose	Macaxeira cozida	Banana	Melão
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1904,40		313g	67g	46g
					66%	14%	22%

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^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: Cardápio II – Ensino Médio Alternância MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância ZONA: Urbana e Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos PERÍODO: Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024							
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite sem lactose, Bolo de goma, Mamão	Café com leite sem lactose, Pão com ovos mexidos	Café com leite sem lactose, Bolo de macaxeira, Laranja	Café com leite sem lactose, Cuscuz de arroz com manteiga sem lactose	Café com leite, Bolo de trigo simples, Banana	Café com leite, Macaxeira cozida com manteiga	Café com leite, Beiju com manteiga, Melão
Lanche da manhã: 9h	Vitamina de acerola, Biscoito salgado	Suco de cajá, Pão com manteiga	Achocolatado, Manuê	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Suco de manga, Biscoito doce	Vitamina de banana, Pão com recheio de carne moída	Salada de frutas (banana, mamão, melão)
Almoço: 12h	Arroz com frango, Feijão cozido, Salada Verde (tomate, cebola, cheiro verde, limão), Suco de caju	Arroz com feijão verde, Peixe cozido com ovos, Pirão de farinha seca, Suco de maracujá	Arroz com cenoura, Frango cozido, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Melão	Arroz misturado (arroz, feijão e carne bovina), Farofa, Salada Verde (alface, pepino, tomate, limão), Banana	Galinhada, Salada Verde (repolho, beterraba ralada, limão), Farofa, Suco de abacaxi	Arroz de cuxá simples, Peixe frito, Pirão de farinha branca, Vinagrete (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Melancia	Arroz branco, Feijoada bovina com legumes (feijão, carne bovina, repolho, maxixe, quiabo, abóbora), Couve refogada, Farofa, Laranja
Lanche da tarde:15h	Farofa de ovos mexidos, Suco de maracujá	Suco de caju, Biscoito Rosquinha	Farofa de sardinha com cheiro verde, tomate e cebola, Suco de cajá	Caldo de ovos	Mingau de farinha de mesocarpo de babaçu, Biscoito salgado, Melão	Suco de acerola, Biscoito salgado	Caldo de carne bovina moída com legumes (couve, batata inglesa, cenoura)
Jantar: 19h	Macarronada ao molho de carne moída, Melancia	Caldo de carne bovina moída com legumes (abóbora, couve, quiabo) e Pão de forma	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão	Arroz branco, Peixe frito e vinagrete (cebola, cheiro verde, tomate, limão)	Sopa de frango (peito de frango, macarrão, feijão, cenoura, maxixe, quiabo, repolho, vinagreira), Pão	Arroz branco, Frango frito, Salada refogada de legumes (abóbora, quiabo, e cebolinha picada), Suco de goiaba	Arroz com legumes (maxixe, cenoura e vinagreira), Ovos mexidos, Suco de caju
Ceia: 21h	Leite sem lactose	Banana	Batata doce cozida	Melancia	Mamão	Macaxeira cozida	Mingau de arroz doce
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1903,00		287g	71g	54g
					60%	15%	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 ESCOLAR - PNAE							
CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Ensino Médio Alternância							
MODALIDADE DE ENSINO: Quilombola Alternância							
ZONA: Urbana e Rural							
FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 Anos							
PERÍODO: Integral							
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024							
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Desjejum: 6h	Café com leite sem lactose, Pão com manteiga sem lactose, Mamão	Café com leite sem lactose, Beiju com manteiga, Banana	Café com leite sem lactose, Bolo de goma	Café com leite sem lactose, Cuscuz de milho com ovos mexidos, Laranja	Café com leite sem lactose, Bolo de puba, Melancia	Café com leite sem lactose, Cuscuz de arroz com manteiga sem lactose	Café com leite, Bolo de tapioca, Mamão
Lanche da manhã: 9h	Suco de cajá, Pão com recheio de carne moída (pão, carne moída, tomate)	Mingau de milho branco com coco seco ralado	Achocolatado, Biscoito salgado	Vitamina de acerola, Pão com manteiga sem lactose	Suco de cajá, Pão com manteiga sem lactose	Salada de frutas (banana, laranja, mamão)	Caldo de ovos, Pão de forma
Almoço: 12h	Galinhada, Melancia	Arroz branco, Moqueca de peixe, Cuxá, Farofa, Suco de goiaba	Arroz branco), Assado de panela de carne bovina, Salada Verde (acelga, tomate, limão) Farinha amarela, Suco de manga	Baião de Dois, Carne suína guisada, Farofa, Salada Verde (repolho em tiras, beterraba ralada, limão), Banana	Arroz branco, Macarrão, Frango cozido, Salada Verde (pepino, tomate, cebola, cheiro verde, limão), Farinha amarela, Suco de cajá	Arroz branco, Frango frito, Macarrão, Salada refogada de legumes (abóbora, quiabo, cebolinha picada), Farinha amarela, Suco de cajá	Arroz branco, Feijoada bovina com legumes (feijão, carne bovina, repolho, maxixe, quiabo, abóbora), Couve refogada, Farofa, Laranja
Lanche da tarde:15h	Caldo de ovos	Salada de frutas (banana, mamão, melão)	Suco de acerola, Biscoito salgado	Farofa de ovos mexidos, Suco de manga	Vitamina de mamão, Biscoito salgado	Suco de acerola, Bolo de milho	Mingau de milho branco
Jantar: 19h	Arroz Maria Isabel, Suco de cajá	Arroz com macarrão, Mexido de sardinha (sardinha, ovos, cebola e tomate), Abacaxi em rodela	Sopa de frango (peito de frango, macarrão, feijão, cenoura, maxixe, quiabo, repolho, vinagreira), Pão	Arroz branco, Carne bovina assada de panela acebolada, Macarrão com cebolinha, Salada Verde (tomate, cebola, cheiro verde, limão), Banana	Macarronada ao molho de carne moída, Banana	Sopa de feijão, macarrão, carne bovina e legumes (cenoura, chuchu, quiabo, vinagreira), Pão	Arroz branco, Ovos mexidos (arroz, ovos, cebolinha, cenoura ralada), Banana
Ceia: 21h	Suco de maracujá	Leite sem lactose	Batata doce cozida	Banana	Mingau de arroz doce	Mamão	Macaxeira cozida
Composição Nutricional (Média Semanal)			Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
			1903,00		308g	70g	46g
					65%	15%	22%

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^a do Socorro M. Jansen (QT)
CRN11: 8034

Suzana Borba F. da Silva (QT)
CRN11:4418

Renata Rodrigues N. Rabin(QT)
CRN11: 2164