

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - CARDÁPIO II – I. À LACTOSE
CENTRO INTEGRADO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHE
EDUCAÇÃO INFANTIL (1 A 3 ANOS)
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

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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos PERÍODO: Integral | | | | | |
| AGOSTO A DEZEMBRO 2024 | | | | | |
| 1ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
| LANCHE DA MANHÃ: 9h30 | Chocolate (leite zero lactose em pó, chocolate em pó) e crepioca em pedaços (ovo, farinha de tapioca) | Mingau de aveia zero lactose (leite zero lactose em pó, aveia) | Suco de acerola e pão zero lactose com manteiga zero lactose | Vitamina de banana (leite zero lactose em pó, banana) | Leite quente zero lactose (leite zero lactose em pó) e beiju com ovos mexidos |
| ALMOÇO: 12h | Arroz branco, almôndega ao molho de tomate e manjeriço, macarrão, feijão, salada de alface e beterraba ralada + suco de cajá | Arroz com couve, tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão, creme de espinafre zero lactose, salada de pepino e tomate + laranja | Arroz com cenoura, peixe assado, cuxá, macarrão, salada de repolho e tomate + suco de maracujá | Baião de dois (arroz, feijão), cubinhos de frango xadrez, purê de abóbora zero lactose, salada verde (alface, rúcula) + melão em cubos | Arroz branco, assado de panela, feijão com abóbora e quiabo, macarrão, salada de tomate e cheiro verde + maçã em cubos |
| LANCHE DA TARDE: 15h30 | Salada de fruta (banana, laranja, maçã) | Suco de caju e macaxeira cozida em cubinhos | Caldo de frango (frango desfiado, batata inglesa, cheiro verde) | Suco de goiaba e bolo simples sem lactose (farinha de trigo, ovo, manteiga zero lactose, açúcar, leite zero lactose, fermento) | Vitamina de abacate zero lactose (leite zero lactose em pó, abacate) |
| Composição Nutricional (Média Semanal) | Energia (Kcal) | | CHO (g) | PTN (g) | PLD (g) |
| | 900 kcal | | 147 g | 34 g | 21 g |
| | 100 % | | 65 % | 15 % | 20 % |

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 II – Séries Iniciais - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos PERÍODO: Integral | | | | | | |
| AGOSTO A DEZEMBRO 2024 | | | | | | |
| 2ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | |
| LANCHE DA MANHÃ: 9h30 | Vitamina de mamão zero lactose (leite zero lactose em pó, mamão) | Mingau simples zero lactose (leite sem lactose em pó, amido de milho) + maçã em cubos | Suco de manga e bolo de banana e maçã zero lactose (banana, maçã, aveia, ovo, manteiga zero lactose, leite zero lactose, fermento biológico) | Leite quente zero lactose e cuscuz de milho com manteiga zero lactose | Batata doce com ovos mexidos + banana | |
| ALMOÇO: 12h | Arroz branco, frango cozido com batata e beterraba, feijão com couve, salada cozida de chuchu com cenoura + tangerina | Arroz com cúrcuma, torta de carne (carne moída ou desfiada, ovo, cebola, tomate), feijão, salada de acelga e tomate + suco de manga | Arroz com macarrão, omelete (ovo, tomate, cenoura), feijão com quiabo e maxixe, salada de repolho e tomate + suco de acerola | Arroz com abóbora, tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão com João Gomes, purê de macaxeira zero lactose, salada tricolor (acelga, tomate, manga) + suco de caju | Macarronada bolonhesa com berinjela (macarrão, carne moída, berinjela, tomate), salada de abobrinha + suco de maracujá | |
| LANCHE DA TARDE: 15h30 | Suco de cajá e pão zero lactose com ovos mexidos | Caldo de carne (macaxeira, carne moída, cheiro verde) | Tigela de frutas (mamão, melão) | Crepioca em pedaços (ovo, farinha de tapioca) + melancia | Sopa de frango com legumes (frango em cubos, chuchu, abóbora, beterraba, vinagreira, macarrão) | |
| Composição Nutricional (Média Semanal) | Energia (Kcal) | | CHO (g) | | PTN (g) | |
| | 905 kcal | | 146 g | | 34 g | |
| | 101 % | | 65,5 | | 15 % | |
| | | PLD (g) | | 21 g | | |
| | | | | 21 % | | |

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 – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos PERÍODO: Integral | | | | | |
| AGOSTO A DEZEMBRO 2024 | | | | | |
| 3ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
| LANCHE DA MANHÃ: 9h30 | Leite quente zero lactose e cuscuz de arroz com manteiga zero lactose | Vitamina de abacate zero lactose (leite zero lactose em pó, abacate) | Mingau de aveia zero lactose (leite zero lactose em pó, aveia) | Suco de caju e bolo de chocolate zero lactose (farinha de trigo, chocolate em pó, ovo, manteiga zero lactose, açúcar, leite zero lactose, fermento biológico) | logurte de fruta zero lactose e beiju com manteiga zero lactose |
| ALMOÇO: 12h | Baião de dois (arroz, feijão), assado de panela, feijão com abóbora e vinagreira), salada cozida de chuchu e abobrinha + melão em cubos | Arroz branco, ensopadinho de carne moída com cenoura e vagem, feijão com couve, purê de batata inglesa zero lactose, salada de alface e tomate + suco de cajá | Arroz branco, cubinhos de frango xadrez, feijão, macarrão, salada de beterraba cozida + suco de goiaba | Arroz branco, peixe da tia (filé de peixe, batata, ovo, tomate), purê de abóbora zero lactose, salada de feijão verde + suco de acerola | Arroz com couve, carne trinchada, feijão com abóbora e maxixe, macarrão, salada tricolor (acelga, tomate, manga) + melancia em cubos |
| LANCHE DA TARDE: 15h30 | Caldo de frango (frango desfiado, batata inglesa, cheiro verde) | Salada de fruta (banana, laranja, maçã) | Macaxeira cozida em cubinhos e ovos mexidos + laranja | Sopa de legumes com macarrão (cenoura, batata inglesa, vagem, carne em cubos, macarrão) | Suco de goiaba e sanduichinho de frango com cenoura e alface (pão zero lactose, frango desfiado, cenoura ralada, alface picado) |
| Composição Nutricional (Média Semanal) | Energia (Kcal) | | CHO (g) | PTN (g) | PLD (g) |
| | 904 kcal | | 141 g | 37 g | 23 g |
| | 100 % | | 62 % | 16 % | 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 - PNAE | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CARDÁPIO – ETAPA DE ENSINO: Cardápio II – Séries Iniciais - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 01 a 03 anos PERÍODO: Integral | | | | | |
| AGOSTO A DEZEMBRO 2024 | | | | | |
| 4ª SEMANA | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA |
| LANCHE DA MANHÃ: 9h30 | Suco de acerola e pão zero lactose com manteiga zero lactose | Mingau de milho zero lactose (leite zero lactose em pó, milho branco) | Chocolate zero lactose (leite zero lactose em pó, chocolate em pó) e crepioca em pedaços | Leite quente zero lactose (leite zero lactose em pó) e beiju com ovos mexidos | Cuscuz de milho com ovos mexidos + tangerina |
| ALMOÇO: 12h | Arroz com cenoura, tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão com João Gomes, macarrão, salada de beterraba cozida + laranja | Arroz branco, torta de carne (carne moída ou desfiada, ovo, cebola, tomate), feijão, salada de alface e cenoura + suco de maracujá | Arroz branco, frango cozido com batata e beterraba, purê de macaxeira zero lactose, salada de feijão verde + tangerina | Baião de dois (arroz, feijão), almôndega ao molho de tomate e manjerição, macarrão, salada verde (alface, rúcula) + suco de goiaba | Macarronada de frango (macarrão, frango, espinafre), salada cozida de cenoura e beterraba + suco de manga |
| LANCHE DA TARDE: 15h30 | Vitamina de banana zero lactose (leite zero lactose em pó, banana) | Sopa caipira (frango desfiado, batata inglesa, cenoura, milho, ovos, macarrão) | Suco de caju e macaxeira cozida em cubinhos | logurte de fruta zero lactose + maçã em cubos | Caldo de carne (macaxeira, carne moída, cheiro verde) |
| Composição Nutricional (Média Semanal) | Energia (Kcal) | | CHO (g) | PTN (g) | PLD (g) |
| | 901 kcal | | 141 g | 35 g | 23 g |
| | 100 % | | 63 % | 15 % | 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