

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS - CARDÁPIO II – I. À LACTOSE  
CENTRO INTEGRADO DE EDUCAÇÃO INFANTIL – CRECHE  
EDUCAÇÃO INFANTIL (4 A 5 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<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 II – Séries Iniciais - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	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)	<b>Suco de acerola</b> e pão zero lactose com manteiga zero lactose	<b>Vitamina de banana</b> (leite zero lactose em pó, banana)	Leite quente zero lactose (leite zero lactose em pó) e beiju com ovos mexidos
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, almôndega ao molho de tomate e manjeriço, macarrão, feijão, salada de alface e beterraba ralada + <b>suco de cajá</b>	Arroz com couve, tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão, creme de espinafre zero lactose, salada de pepino e tomate + <b>laranja</b>	Arroz com cenoura, peixe assado, cuxá, macarrão, salada de repolho e tomate + <b>suco de maracujá</b>	Baião de dois (arroz, feijão), cubinhos de frango xadrez, purê de abóbora zero lactose, salada verde (alface, rúcula) + <b>melão em cubos</b>	Arroz branco, assado de panela, feijão com abóbora e quiabo, macarrão, salada de tomate e cheiro verde + <b>maçã em cubos</b>
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	<b>Salada de fruta</b> (banana, laranja, maçã)	<b>Suco de caju</b> e macaxeira cozida em cubinhos	Caldo de frango (frango desfiado, batata inglesa, cheiro verde)	<b>Suco de goiaba</b> e bolo simples sem lactose (farinha de trigo, ovo, manteiga zero lactose, açúcar, leite zero lactose, fermento)	<b>Vitamina de abacate zero lactose</b> (leite zero lactose em pó, abacate)
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>PLD (g)</b>
		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: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral						
AGOSTO A DEZEMBRO 2024						
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	<b>Vitamina de mamão</b> zero lactose (leite zero lactose em pó, mamão)	Mingau simples zero lactose (leite sem lactose em pó, amido de milho) <b>+ maçã em cubos</b>	<b>Suco de manga</b> 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 <b>+ banana</b>	
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz branco, frango cozido com batata e beterraba, feijão com couve, salada cozida de chuchu com cenoura <b>+ tangerina</b>	Arroz com cúrcuma, torta de carne (carne moída ou desfiada, ovo, cebola, tomate), feijão, salada de acelga e tomate <b>+ suco de manga</b>	Arroz com macarrão, omelete (ovo, tomate, cenoura), feijão com quiabo e maxixe, salada de repolho e tomate <b>+ suco de acerola</b>	Arroz com abóbora, tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão com João Gomes, purê de macaxeira zero lactose, salada tricolor (acelga, tomate, manga) <b>+ suco de caju</b>	Macarronada bolonhesa com berinjela (macarrão, carne moída, berinjela, tomate), salada de abobrinha <b>+ suco de maracujá</b>	
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	<b>Suco de cajá</b> e pão zero lactose com ovos mexidos	Caldo de carne (macaxeira, carne moída, cheiro verde)	<b>Tigela de frutas</b> (mamão, melão)	Crepioca em pedaços (ovo, farinha de tapioca) <b>+ melancia</b>	Sopa de frango com legumes (frango em cubos, chuchu, abóbora, beterraba, vinagreira, macarrão)	
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>	
	905 kcal		146 g		34 g	
	101 %		65,5		15 %	
		<b>PLD (g)</b>		21 g		
				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

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: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral						
AGOSTO A DEZEMBRO 2024						
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	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)	<b>Suco de caju</b> 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	
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Baião de dois (arroz, feijão), assado de panela, feijão com abóbora e vinagreira), salada cozida de chuchu e abobrinha <b>+ melão em cubos</b>	Arroz branco, ensopadinho de carne moída com cenoura e vagem, feijão com couve, purê de batata inglesa zero lactose, salada de alface e tomate <b>+ suco de cajá</b>	Arroz branco, cubinhos de frango xadrez, feijão, macarrão, salada de beterraba cozida <b>+ suco de goiaba</b>	Arroz branco, peixe da tia (filé de peixe, batata, ovo, tomate), purê de abóbora zero lactose, salada de feijão verde <b>+ suco de acerola</b>	Arroz com couve, carne trinchada, feijão com abóbora e maxixe, macarrão, salada tricolor (acelga, tomate, manga) <b>+ melancia em cubos</b>	
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	Caldo de frango (frango desfiado, batata inglesa, cheiro verde)	<b>Salada de fruta</b> (banana, laranja, maçã)	Macaxeira cozida em cubinhos e ovos mexidos <b>+ laranja</b>	Sopa de legumes com macarrão (cenoura, batata inglesa, vagem, carne em cubos, macarrão)	<b>Suco de goiaba</b> e sanduichinho de frango com cenoura e alface (pão zero lactose, frango desfiado, cenoura ralada, alface picado)	
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>	
	<b>904 kcal</b>		<b>141 g</b>		<b>37 g</b>	
	<b>100 %</b>		<b>62 %</b>		<b>16 %</b>	
				<b>PLD (g)</b>		
				<b>23 g</b>		
				<b>23 %</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 II – Séries Iniciais - Creche Integral MODALIDADE DE ENSINO: NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – INTOLERÂNCIA À LACTOSE ZONA: Urbana FAIXA ETÁRIA: 04 a 05 anos PERÍODO: Integral						
AGOSTO A DEZEMBRO 2024						
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	
<b>LANCHE DA MANHÃ: 9h30</b>	<b>Suco de acerola</b> 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 + <b>tangerina</b>	
<b>ALMOÇO: 12h</b>	Arroz com cenoura, tirinhas de frango com cebola e tomate, feijão com João Gomes, macarrão, salada de beterraba cozida + <b>laranja</b>	Arroz branco, torta de carne (carne moída ou desfiada, ovo, cebola, tomate), feijão, salada de alface e cenoura + <b>suco de maracujá</b>	Arroz branco, frango cozido com batata e beterraba, purê de macaxeira zero lactose, salada de feijão verde + <b>tangerina</b>	Baião de dois (arroz, feijão), almôndega ao molho de tomate e manjerição, macarrão, salada verde (alface, rúcula) + <b>suco de goiaba</b>	Macarronada de frango (macarrão, frango, espinafre), salada cozida de cenoura e beterraba + <b>suco de manga</b>	
<b>LANCHE DA TARDE: 15h30</b>	<b>Vitamina de banana zero lactose</b> (leite zero lactose em pó, banana)	Sopa caipira (frango desfiado, batata inglesa, cenoura, milho, ovos, macarrão)	<b>Suco de caju</b> e macaxeira cozida em cubinhos	logurte de fruta zero lactose + <b>maçã em cubos</b>	Caldo de carne (macaxeira, carne moída, cheiro verde)	
<b>Composição Nutricional (Média Semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>		<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>	
	901 kcal		141 g		35 g	
	100 %		63 %		15 %	
				<b>PLD (g)</b>		
				23 g		
				23 %		

**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