



INSTITUTO DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MARANHÃO - IEMA

**NECESSIDADES NUTRICIONAIS ESPECIAIS – CARDÁPIO III
CENTRO EDUCA MAIS INTEGRAL COM PARCIAL – ENSINO MÉDIO (16 A 18 ANOS)
AGOSTO A DEZEMBRO DE 2024
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

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 III – ETAPA DE ENSINO: CENTRO EDUCA MAIS – ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Intolerância à Lactose ZONA: Urbana/ Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
1ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	logurte de fruta zero lactose com biscoito de arroz	Farofa completa (farinha branca, frango desfiado, couve e fava) + suco de acerola	Suco de cajá com pão cheio (pão massa grossa, carne bovina moída, cenoura ralada e alface)	Sopa de frango com feijão e legumes (batata inglesa, quiabo, vinagreira e beterraba) + melão	Arroz delícia (arroz, cubos de frango, abóbora, João Gomes) + mamão
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, picadinho de carne suína com legumes (maxixe e quiabo), salada crua (pepino, tomate, cebolinha) + laranja	Arroz azedinho (arroz, vinagreira), frango cozido com batata inglesa, feijão, salada cozida (chuchu, beterraba, acelga picadinha)	Arroz branco, peixe frito com molho de tomate, feijão com João Gomes, farofa, salada crua (alface, pepino, tomate)	Arroz branco, torta de frango, feijão, macarrão, salada crua (acelga, tomate, cheiro-verde, cebolinha) + melão	Arroz branco, feijoada carioca (feijão, carne bovina, batata inglesa, abóbora, abobrinha, cheiro-verde, couve), farofa
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de milho com coco ralado (milho branco, leite zero lactose, coco ralado, açúcar)	Caldo de frango desfiado e macaxeira + tangerina	Vitamina de abacate (abacate, leite zero lactose, açúcar) com biscoito salgado	Suco de goiaba com pão massa grossa	Mix de frutas com aveia (mamão, laranja, banana, aveia)
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.913,82	269g	76g	49g
		101%	62%	15%	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 - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: CENTRO EDUCA MAIS – ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Intolerância à Lactose ZONA: Urbana/ Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
2ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Farofa de ovos e cebolinha + melancia	Macarrão com frango desfiado e salsa + suco de goiaba	Arroz do sertão (arroz, *carne suína em cubos, feijão verde, maxixe e quiabo) *Poderá ser substituído por carne bovina, frango ou ovo)	Mingau de fubá de milho com coco (fubá de milho, leite zero lactose, coco seco ralado, açúcar) + banana	Arroz com vinagreira, frango cozido com chuchu e batata inglesa, feijão com abóbora e salada crua (alface e pepino) + maçã
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, frango cozido, macarrão, salada crua (repolho, pepino, tomate)	Arroz com cenoura ralada, torta de carne bovina moída, feijão verde maxixe e quiabo, farofa, salada crua (acelga, tomate)	Arroz branco, peixe cozido com ovo e batata inglesa, pirão + laranja	Arroz branco, carne suína assada, feijão preto simples, macarrão e salada crua (alface, cebolinha, beterraba ralada)	Arroz com feijão verde, bisteca de carne bovina frita com cebola, purê de batata doce (USAR LEITE ZERO LACTOSE), salada crua (rúcula, cenoura ralada)
LANCHE DA TARDE: 15h30	Caldo de feijão com couve	Suco de caju com cuscuz de milho	Batata doce cozida com suco de maracujá	Farofa de ovos mexidos (farinha branca e ovos mexidos) + suco de abacaxi	Suco de manga com biscoito salgado
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.921,30	301g	83g	48g
		102%	63%	15%	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 - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: CENTRO EDUCA MAIS – ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Intolerância à Lactose ZONA: Urbana/ Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
3ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Chocolate quente (chocolate em pó, leite zero lactose, açúcar) com cuscuz de milho + melão	Macarrão ao molho de tomate (macarrão, tomate, carne bovina moída e coentro)	Salada de frutas (mamão, laranja e banana)	Sopa de macarrão com frango, feijão e legumes (abobrinha, abóbora e vinagreira)	Baião de dois, isca de carne bovina com repolho, e salada refogada (cenoura e vagem) + suco de cajá
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, carne bovina cozida com batata inglesa, abóbora, quiabo e maxixe, farofa com cenoura e couve, salada crua (tomate, beterraba)	Arroz com macarrão, frango com quiabo, feijão com couve, farofa, salada crua (alface, rúcula, tomate) + tangerina	Arroz branco, peixe escabeche, purê de abóbora (USAR LEITE ZERO LACTOSE), farofa verde, salada refogada (repolho, beterraba) + suco de acerola	Arroz Maria Isabel, feijão com espinafre e abóbora, tirinhas de peito de frango trinchado, salada crua (alface, tomate, cheiro-verde) + abacaxi	Arroz branco, torta de carne bovina moída com batata inglesa, feijão com maxixe e quiabo, farofa com cebola, salada crua (alface, pepino, beterraba) + laranja
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mix de frutas (banana, maçã, melão)	Suco de caju com batata doce	Caldo de frango desfiado com macaxeira	Suco de manga com manê	Vitamina de banana, mamão e aveia
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.909,21	282g	87g	48g
		100%	59%	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 - PNAE					
CARDÁPIO III – ETAPA DE ENSINO: CENTRO EDUCA MAIS – ENSINO MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO: Necessidades Nutricionais Especiais – Intolerância à Lactose ZONA: Urbana/ Rural FAIXA ETÁRIA: 16 a 18 anos PERÍODO: Integral com Parcial					
AGOSTO A DEZEMBRO 2024					
4ª SEMANA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
LANCHE DA MANHÃ: 9h30	Caldo de ovos com cebolinha + pão massa grossa + mamão	Vitamina de abacate (abacate, leite zero lactose, açúcar) com biscoito de arroz	Farofa mistão (farinha branca, frango em cubos, ovos, cebola, tomate e João Gomes) + suco de murici	Galinhada e salada crua (acelga e rúcula) + melancia	Baião de três (arroz, feijão e carne bovina em cubos), salada crua (tomate, pepino e coentro)
ALMOÇO: 12h	Arroz branco, cozidinho de carne bovina, feijão com João Gomes, farofa colorida, salada refogada (chuchu, cebolinha) + suco de maracujá	Galinhada especial (frango, couve, manjericão), purê misto (abóbora, batata inglesa – (USAR LEITE ZERO LACTOSE), farofa, salada crua (beterraba, alface, vagem refogada) + laranja	Arroz branco, peixe cozido com batata inglesa, pirão, salada cozida (beterraba, maxixe, quiabo, cheiro-verde) + melão	Arroz baião de dois (arroz, feijão), carne desfiada com cebolinha, farofa, salada crua (acelga, pepino, tomate, cenoura, limão)	Arroz branco, carne suína trinchada, feijão cozido com abóbora, creme de milho (USAR LEITE ZERO LACTOSE), salada refogada (maxixe, quiabo, tomate) + suco de goiaba
LANCHE DA TARDE: 15h30	Mingau de milho com coco ralado (milho branco, leite zero lactose, açúcar, coco ralado)	Caldo de feijão, carne bovina desfiada, cheiro-verde, couve	Suco de abacaxi e pão massa grossa com ovos mexidos	Vitamina de banana e aveia (banana, leite zero lactose, açúcar, aveia) com biscoito salgado	Farofa de sardinha com cebolinha
Composição Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.908,67	262g	83g	64g
		102%	60%	15%	27%

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