

Secretaria de Educação – Quedas do Iguaçu - PR
Merenda Escolar



CÁRDAPIO INTOLERÂNCIA A LACTOSE - ESCOLAS 2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA- FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA- FEIRA
SEMANA 1	MACARRONADA COM MOLHO CARNE MOÍDA SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA	RISOTO DE COXA E SOBRECOXA DE FRANGO FEIJÃO SALADA DE ALFACE MAÇÃ	VACA ATOLADA ARROZ SALADA DE ACELGA COM CENOURA	MINGAU DE AVEIA (LEITE ZERO LACTOSE) BANANA	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ BATATA DOCE SALADA DE ALMEIRÃO FRUTA
SEMANA 2	PEITO DE FRANGO EM MOLHO ARROZ POLENTA SALADA DE REPOLHO E TOMATE	PÃO COM CARNE MOIDA REFOGADA LIMONADA BANANA	MOLHO DE CARNE BOVINA COM CENOURA ARROZ FEIJÃO SALADA DE ALFACE	LEITE COM ACHOCOLATADO (LEITE ZERO LACTOSE) BISCOITO DOCE (ROSQUINHA) MAÇÃ	CARNE SUINA REFOGADA ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE COUVE MANTEIGA FRUTA
SEMANA 3	CARNE MOIDA REFOGADA ARROZ PURÊ CABOTIÁ SALADA DE COUVE MANTEIGA	CARNE BOVINA REFOGADA COM CENOURA E BATATA ARROZ FEIJÃO SALADA DE ALFACE BANANA	MACARRÃO COM MOLHO DE COXA E SOBRECOXA ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE BETERRABA	CANJICA COM COCO (LEITE ZERO LACTOSE) MAÇÃ	QUIRERINHA COM CARNE SUÍNA FEIJÃO REFOGADO DE CENOURA E CHUCHU FRUTA
SEMANA 4	ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO ARROZ COM CENOURA E MILHO SALADA DE ALFACE	CARNE MOIDA EM MOLHO ARROZ MANDIOCA COZIDA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA	PÃO COM PEITO DE FRANGO DESFIADO CHÁ MAÇÃ	VITAMINA DE BANANA (LEITE ZERO LACTOSE) BISCOITO CREAN CRACKER	FAROFA DE BIJU COM (CARNE SUINA/ OVOS/COUVE) FEIJÃO FRUTA

Kelly Perscel/ Nutricionista

ORIENTAÇÕES TÉCNICAS – CARDÁPIO CMEI ZERO LACTOSE

Restrição à Lactose – Ano 2026

Este cardápio foi elaborado para atendimento de escolares com **restrição à lactose**, conforme necessidade individual devidamente comprovada por prescrição médica, atendendo às diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE/FNDE).

1. Exclusão e controle da lactose

Foram adotadas as seguintes medidas:

• Utilização exclusiva de **leite e derivados zero lactose**
• Exclusão de produtos contendo lactose em sua composição
• Atenção à composição de produtos industrializados (pães, bolos, massas, embutidos, molhos e preparações prontas)

Importante destacar que alimentos “zero lactose” podem conter proteína do leite, sendo indicados apenas para intolerância à lactose e não para APLV.

2. Atendimento

◆ **Escolares**

• Leite zero lactose nas preparações
• Planejamento equilibrado com oferta adequada de proteínas, ferro e cálcio

3. Atenção à leitura de rótulos

Todos os produtos industrializados devem apresentar:

• “Zero lactose” ou “Isento de lactose”
• Declaração conforme RDC nº 727/2022 – ANVISA

Não utilizar produtos que contenham lactose adicionada.

4. Prevenção de contaminação cruzada

A equipe deverá adotar:

• Armazenamento separado de produtos com e sem lactose
• Identificação adequada das embalagens
• Higienização de utensílios antes do preparo

• Uso de esponjas e panos limpos
• Não misturar leite comum com leite zero lactose

5. Adequação nutricional

O cardápio foi planejado para:

• Garantir aporte adequado de energia e macronutrientes
• Manter oferta adequada de cálcio por meio de leite e derivados zero lactose
• Atender recomendações nutricionais do PNAE
• Respeitar hábitos alimentares regionais

6. Substituições autorizadas

Substituições deverão:

• Manter ausência de lactose
• Preservar valor nutricional equivalente
• Ser autorizadas pela nutricionista responsável

8. Responsabilidade Técnica

O presente cardápio foi elaborado sob responsabilidade de nutricionista habilitado, em conformidade com a legislação vigente.

Nutricionista Responsável:
Kelly Simone Perscel
CRN 8/4906
Ano Letivo: 2026