

SEMANA *Pedagógica*



ANEXO 4
AGENTES EDUCACIONAIS I
NECESSIDADES ALIMENTARES

ANEXO 04

Intolerância à Lactose

O escolar com intolerância à lactose não pode ingerir leite de vaca, produtos que contenham leite em sua formulação ou preparações feitas com leite de vaca. Em alguns casos o iogurte é liberado. É importante ler os rótulos dos produtos e verificar se o alimento contém leite, leite em pó ou leite desidratado. Se sim, não podem ser servidos.

Para substituir o leite de vaca pode ser utilizado o leite de soja ou outros leites vegetais, como leite de coco, aveia e gergelim, tanto puro quanto nas preparações que iriam leite: com achocolatado, no preparo de arroz doce, canjica, no cereal de milho, com café e outras preparações que a escola costuma fazer.

Na página seguinte há uma tabela com os principais alimentos que podem ser utilizados.

Atenção para alimentos encaminhados pelo Estado que possuem leite em sua composição e não podem ser servidos:

- Composto lácteo (em pó);
- Bebida láctea;
- Canjica branca cozida contendo sachê de leite em pó.
- Leite em pó integral instantâneo.

Exemplo de Cardápio na Escola

Lanche

Opção 1

- Arroz doce ou canjica específico para Necessidades Alimentares Especiais -NAE- ;

Opção 2

- Suco de soja;
- Biscoito de água e sal

Almoço/Jantar

Opção 1

- Arroz;
- Feijão;
- Carne;
- Salada.

Opção 2

- Massa com molho de carne de frango em tiras;
- Suco de frutas;
- Salada verde e salada de tomate.

Observação: É importante observar os rótulos dos alimentos industrializados e verificar se na lista de ingredientes possui leite e/ou algum derivado. Também é



Semana Pedagógica NRE – 2º Semestre/2017
Agentes Educacionais I

preciso ter atenção para aqueles alimentos que são processados, nos mesmos equipamentos que outros produtos com lactose.