

# **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.