SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DE SANTA CATARINA
DIRETORIA DE EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

CARDÁPIO – DESJEJUM			**CELÍACO**		**SETEMBRO/2026**
				Quinta – feira **01/10/2026**	Sexta – feira **02/10/2026**
Matutino Noturno Semana 1				D26.62C Pão massinha sem glúten com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, açúcar e uma banana	D26.07C Bolo de fubá mesclado com chocolate (com farinha sem glúten), leite com café, açúcar e uma laranja
Matutino Noturno Semana 2	Segunda – feira **05/10/2026**	Terça – feira **06/10/2026**	Quarta – feira **07/10/2026**	Quinta – feira **08/10/2026**	Sexta – feira **09/10/2026**
	D25.22C Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral sem glúten, manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatia e alface), leite com café, açúcar e uma banana	D26.48C Pão massinha sem glúten com ovos mexidos, leite com café, açúcar e uma laranja	D26.76C Pão doce liso sem glúten com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, açúcar e uma fatia de melão	D25.63C Pão massinha sem glúten com manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatia e alface, leite com café e açúcar e uma fatia de mamão	D24.46C Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia sem glúten*, iogurte de mel (iogurte natural batido com mel) e biscoito caseiro sem glúten e sem gordura trans. *servir separadamente
Matutino Noturno Semana 3	Segunda – feira **12/10/2026**	Terça – feira **13/10/2026**	Quarta – feira **14/10/2026**	Quinta – feira **15/10/2026**	Sexta – feira **16/10/2026**
	FERIADO	D24.104C Pão integral sem glúten com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, açúcar e uma maçã	D23.49C Leite batido com banana e aveia sem glúten, biscoito caseiro sem glúten e sem gordura trans e uma laranja	D25.48C Pão massinha sem glúten com ovos mexidos, leite com café, açúcar e uma banana	D26.21C Pão massinha sem glúten com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, açúcar e uma fatia de mamão
Matutino Noturno Semana 4	Segunda – feira **19/10/2026**	Terça – feira **20/10/2026**	Quarta – feira **21/10/2026**	Quinta – feira **22/10/2026**	Sexta – feira **23/10/2026**
	D26.48C Pão massinha sem glúten com ovos mexidos, leite com café, açúcar e uma laranja	D25.72C Bolo de chocolate (com farinha sem glúten), leite com café, açúcar e uma fatia de melão	D25.76C Pão doce liso sem glúten com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, açúcar e uma maçã	D26.201C Iogurte natural batido com morango e mel, biscoito caseiro sem glúten e sem gordura trans e uma laranja	D26.63C Pão doce liso sem glúten com manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatia e alface, leite com café e açúcar e uma banana
Matutino Noturno Semana 5	Segunda – feira **26/10/2026**	Terça – feira **27/10/2026**	Quarta – feira **28/10/2026**	Quinta – feira **29/10/2026**	Sexta – feira **30/10/2026**
	D26.107C Pão integral sem glúten com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, açúcar e uma fatia de melão	D24.46C Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia sem glúten*, iogurte de mel (iogurte natural batido com mel) e biscoito caseiro sem glúten e sem gordura trans. *servir	D24.48C Pão massinha sem glúten com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, açúcar e uma maçã	D25.42C Bolo de cenoura (com farinha sem glúten), leite com café, açúcar e uma laranja	D25.48C Pão massinha sem glúten com ovos mexidos, leite com café, açúcar e uma banana

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)
Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

		separadamente			

RECOMENDAÇÕES DIETÉTICAS PARA CELÍACOS:

- **Devem ser excluídos todos alimentos que contenham glúten ou que podem ter sido contaminados com o glúten durante a sua produção**. Os alimentos que possuem glúten são farinha de trigo, aveia, cevada, centeio, malte e sêmola.
- Para molhos ou preparações com recheio utilizar ingredientes que não contenham glúten.
- **Atentar-se ao rótulo dos alimentos para saber sua composição**. A origem dos alimentos industrializados deve ser confiável, possuir certificações e a embalagem deve apresentar a informação “não contém glúten” ou "gluten free”.
- No preparo dos alimentos deve-se ter cuidado com a “contaminação cruzada”, que pode ocorrer quando alimentos isentos de glúten recebem partículas dessa proteína devido ao compartilhamento de utensílios como talheres, pratos, panelas e etc.
- Substituições sem glúten: arroz e farinha de arroz, milho (amido de milho, farinha, flocos, fubá, amido, canjica, pipoca), mandioca (farinha, fécula, polvilho azedo e doce, araruta, tapioca), oleaginosas (farinha de amêndoas ou castanhas), fécula de batata, amaranto, quinoa, trigo sarraceno, painço e aveia sem glúten.