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

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

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

Número da escola (ex.: 76490) - Nome da Escola (ex.: EEB CASTRO ALVES) - Zona da escola (urbana ou rural)

CARDÁPIO – INTEGRAL II	**CELÍACO**				**NOVEMBRO/2026**
TURNOS	Segunda – feira **02/11/2026**	Terça – feira **03/11/2026**	Quarta – feira **04/11/2026**	Quinta – feira **05/11/2026**	Sexta – feira **06/11/2026**
Matutino Semana 1	FERIADO	LL25.196C Iogurte natural batido com morango, aveia (sem glúten) e mel, biscoito caseiro sem gordura trans e sem glúten e uma laranja	LL26.50C Pão massinha sem glúten com carne moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma maçã	LL26.217C Cuca de banana com aveia e canela (com farinha sem glúten), leite com chocolate gelado, açúcar e uma fatia de mamão	LL24.05C Bolo de cenoura mesclado com chocolate (com farinha sem glúten), leite batido com banana, maçã e aveia (sem glúten) e uma fatia de abacaxi
Almoço Semana 1	FERIADO	A26.217 Arroz colorido com carne (arroz integral, carne bovina moída, abobrinha em cubos e milho verde), feijão, salada de beterraba ralada e uma maçã	A26.263 Frango em iscas com chuchu em cubos, arroz, feijão, abóbora refogada, salada de agrião e uma fatia de abacaxi	A26.305C Picadinho de carne bovina com ervilha e batata (carne bovina em cubos, ervilha e batata), arroz, feijão, farofa de cenoura (sem glúten), salada de pepino em rodelas e uma fatia de melancia	A26.220 Frango (coxa e sobrecoxa sem osso) ensopado com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de repolho, salada de chuchu com tempero verde e uma banana
Vespertino Semana 1	FERIADO	LL26.388 Escondidinho de frango (frango desfiado refogado com cebola, tomate e cenoura ralada, purê de batata e mussarela ralada), suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma fatia de abacaxi	LL24.259C Bolo de laranja (com farinha sem glúten), leite batido com maçã, aveia (sem glúten) e mel e uma fatia de melão	LL26.876C Sanduíche de frango ao forno (duas fatias de pão integral sem glúten, frango desfiado ao molho de tomate, uma fatia de queijo, tomate em rodelas), suco de uva sem adição de açúcar e uma maçã	LL25.95C Bolo salgado de legumes* (cenoura, tomate, milho verde congelado, cebola e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma laranja.* massa com leite e com farinha sem glúten
Noturno Semana 1	FERIADO	R26.474 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com batata e molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de repolho e uma laranja	R26.418C Carne suína em cubos refogada com molho de tomate (feito na escola), polenta (sem glúten), arroz, feijão, salada de cenoura cozida e uma maçã	R25.878 Frango em iscas refogado, arroz, feijão, chuchu refogado com tempero verde, salada de brócolis e couve-flor e uma fatia de mamão	R26.388C Macarronada de carne moída (macarrão espaguete sem glúten com carne moída com molho de tomate (feito na escola), salada de alface, salada de abobrinha e uma fatia de abacaxi

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

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

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

Número da escola (ex.: 76490) - Nome da Escola (ex.: EEB CASTRO ALVES) - Zona da escola (urbana ou rural)

CARDÁPIO – INTEGRAL II	**CELÍACO**				**NOVEMBRO/2026**
TURNOS	Segunda – feira **09/11/2026**	Terça – feira **10/11/2026**	Quarta – feira **11/11/2026**	Quinta – feira **12/11/2026**	Sexta – feira **13/11/2026**
Matutino Semana 2	L25.556C Pão integral sem glúten com manteiga e uma fatia de queijo, leite batido com morango e banana e uma fatia de abacaxi	LL26.985C Sanduíche de carne ao forno (duas fatias de pão integral sem glúten, carne bovina moída ao molho de tomate, uma fatia de queijo, tomate em rodelas), suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de melão	LL26.167C Bolo pão de mel (50% farinha sem glúten), leite com café, açúcar e uma maçã	LL26.86C Pão de hambúrguer sem glúten com hambúrguer de carne moída, alface, queijo muçarela, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana	LL25.23C Bolo de fubá mesclado com chocolate*, suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de melancia. *sem farinha de trigo - feito com farinha sem glúten
Almoço Semana 2	A26.295C Macarronada de carne bovina moída (macarrão parafuso sem glúten com carne moída com molho de tomate (feito na escola)), salada de repolho, salada de beterraba cozida e uma fatia de melancia	A26.316 Frango (coxa e sobrecoxa) ensopado, arroz, feijão, legumes refogado (chuchu e abóbora), salada de alface e uma maçã	A26.379C Polenta (sem glúten), molho de carne moída (carne bovina moída e molho de tomate feito na escola), arroz, feijão, salada de pepino e uma fatia de mamão	A26.296 Arroz colorido com frango (arroz integral, frango desfiado, brócolis, tomate e ervilha congelada), feijão, salada de acelga e uma fatia de melão	A26.447 Feijoada de carne bovina com legumes (feijão preto com carne bovina, batata doce e chuchu em cubos), arroz parboilizado, farofa de cenoura, salada de alface e uma banana
Vespertino Semana 2	LL26.216C Cuca de maçã com aveia e canela (com farinha de sem glúten), leite com cacau, açúcar e uma banana	LL24.83C Salada de frutas (mamão, banana e laranja), aveia (sem glúten)*, iogurte de mel (iogurte natural batido com mel) e biscoito caseiro sem gordura trans e sem glúten. *servir separadamente	LL26.367C Pão massinha sem glúten com omelete de tomate com queijo e orégano (Fortaia), alface, tomate em fatia, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma ameixa	LL24.203C Leite batido com mamão, biscoito caseiro sem gordura trans e sem glúten e uma maçã	LL26.402C Torta de frango* (com peito de frango desfiado, tomate, milho verde congelado, cebola e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma fatia de melão. *massa com farinha sem glúten e leite.

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

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

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

Número da escola (ex.: 76490) - Nome da Escola (ex.: EEB CASTRO ALVES) - Zona da escola (urbana ou rural)

Noturno Semana 2	R26.459 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado, cenoura ralada e molho de tomate (feito na escola)), abobrinha refogada, salada de alface e uma laranja	R26.341 Estrogonofe de carne bovina em iscas com molho branco (feito na escola), arroz, batata inglesa rústica, salada de beterraba ralada e uma fatia de melão	R25.432 Frango em cubos acebolado, arroz, feijão, legumes refogado (cenoura e vagem), salada de repolho roxo e uma maçã	LL26.86C Pão de hambúrguer sem glúten com hambúrguer de carne moída, alface, queijo muçarela, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana	R26.383 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola) e abóbora, arroz, feijão, salada de agrião e uma fatia de melancia

CARDÁPIO – INTEGRAL II		**CELÍACO**			**NOVEMBRO/2026**
TURNOS	Segunda – feira **16/11/2026**	Terça – feira **17/11/2026**	Quarta – feira **18/11/2026**	Quinta – feira **19/11/2026**	Sexta – feira **20/11/2026**
Matutino Semana 3	LL26.893C Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral sem glúten, manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatias e cenoura), leite com café, açúcar e uma maçã	LL26.282C Escondidinho de carne moída (carne bovina moída refogada com cebola, tomate e cenoura ralada, purê de batata e mussarela ralada), suco de maçã integral sem adição de açúcar e uma fatia de melão	LL26.767C Leite com cacau, açúcar, biscoito caseiro sem gordura trans e sem glúten e uma fatia de mamão	LL26.30C Pão massinha sem glúten com omelete de cenoura, alface, tomate em fatia, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma banana	FERIADO
Almoço Semana 3	A26.204 Omelete de forno com espinafre, queijo e orégano, arroz, feijão, salada de acelga, salada de abóbora e uma fatia de melão	A26.269 Estrogonofe de peito de frango em iscas com molho branco (feito na escola), arroz, batata inglesa assada, salada de alface e uma fatia de melancia	A26.783 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), feijão, abobrinha refogada, salada de repolho e uma laranja	A26.810C Frango ensopado (coxa e sobrecoxa) com molho de tomate (feito na escola), polenta (sem glúten), arroz, feijão, salada de beterraba ralada e um pêssego	FERIADO
Vespertino Semana 3	LL24.83C Salada de frutas (mamão, banana e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural batido com mel) e biscoito	LL25.13C Bolo de limão mesclado com chocolate (com farinha sem glúten), suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma maçã	LL26.86C Pão de hambúrguer sem glúten com hambúrguer de carne moída, alface, queijo muçarela, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana	LL26.322C Cuca de doce de banana com aveia e canela (com farinha sem glúten), suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de abacaxi	FERIADO

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

	caseiro sem gordura trans e sem glúten. *servir separadamente				
Noturno Semana 3	R26.411C Polenta (sem glúten) com molho de frango (frango desfiado e molho de tomate (feito na escola)), arroz, feijão, salada de pepino e uma maçã	R26.314 Filé de Tilápia refogado com batata, tomate e cebola, arroz, feijão, salada de repolho com cenoura ralada e uma fatia de abacaxi	R26.422C Frango em iscas acebolado, arroz, feijão, farofa de couve (sem glúten), salada de agrião e uma ameixa	R26.156 Arroz colorido com carne (arroz integral, carne bovina moída, vagem e milho verde congelado), feijão, salada de beterraba ralada e uma fatia de mamão	FERIADO

CARDÁPIO – INTEGRAL II		**CELÍACO**			**NOVEMBRO/2026**
TURNOS	Segunda – feira **23/11/2026**	Terça – feira **24/11/2026**	Quarta – feira **25/11/2026**	Quinta – feira **26/11/2026**	Sexta – feira **27/11/2026**
Matutino Semana 4	LL26.772C Leite batido com morango, aveia (sem glúten) e mel, biscoito caseiro sem gordura trans e sem glúten e uma laranja	LL26.894C Pão integral sem glúten com manteiga e uma fatia de queijo, chocolate gelado e uma fatia de abacaxi	LL25.467C Pão massinha sem glúten com carne moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar e um pêssego	LL26.105C Bolo de cenoura (com farinha sem glúten), suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de melancia	LL25.425C Sanduíche de queijo (pão massinha sem glúten, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatia e alface), suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma banana
Almoço Semana 4	A26.441 Frango em iscas ensopado com batata e molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de acelga picada e uma maçã	A26.67C Carne bovina em cubos refogada, arroz, feijão, farofa de vagem (sem glúten), salada de repolho com cenoura ralada e uma laranja	A26.270 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado, ervilha congelada e molho de tomate (feito na escola)), abobrinha refogada, salada de beterraba ralada e uma fatia de melancia	A26.301 Carne bovina em iscas acebolada, arroz, feijão, vagem refogada, salada de agrião e uma banana.	A26.266C Frango assado (coxa e sobrecoxa sem osso), arroz, feijão, macarrão espaguete sem glúten ao molho de tomate (feito na escola), salada de rúcula, salada de couve flor e uma fatia de mamão

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

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

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

Número da escola (ex.: 76490) - Nome da Escola (ex.: EEB CASTRO ALVES) - Zona da escola (urbana ou rural)

Vespertino Semana 4	LL26.987C Sanduíche de carne ao forno (duas fatias de pão integral sem glúten, carne bovina moída ao molho de tomate, uma fatia de queijo, tomate em rodelas), suco de uva sem adição de açúcar e uma fatia de abacaxi	LL26.986C Bolo salgado de frango com legumes* (frango, tomate, ervilha congelada, cebola e tempero verde), suco de maçã integral sem adição de açúcar e uma maçã. *massa com leite e com farinha sem glúten	LL26.218C Cuca de maçã com aveia (sem glúten) e canela (com farinha sem glúten), leite com chocolate gelado, açúcar e uma banana	LL26.343C Torta de milho verde com queijo (milho verde congelado, mussarela, tomate, cebola, orégano e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma fatia de mamão. *massa com leite e com farinha sem glúten	LL25.232C Iogurte natural batido com mamão e banana, biscoito caseiro sem gordura trans e sem glúten e uma fatia de melão
Noturno Semana 4	R26.377C Macarronada de carne suína (macarrão espaguete sem glúten com molho de tomate (feito na escola)), carne suína em cubos acebolada, salada de repolho picado, salada de cenoura cozida e uma fatia de abacaxi	R23.42 Frango assado (coxa e sobrecoxa), arroz, feijão, creme de milho, salada de abóbora com tempero verde e maçã	R26.901 Carne bovina moída refogada com tomate e brócolis, arroz, feijão, purê de batata, salada de alface e um pêssego	R25.579 Omelete de espinafre com queijo e orégano (Fortaia), arroz, feijão, salada de chuchu com tempero verde e uma laranja	R25.79 Carne de panela com batata (carne bovina em cubos, tomate, cebola e batata doce), arroz, feijão, salada de rúcula e uma fatia de melancia

CARDÁPIO – INTEGRAL II		**CELÍACO**			**NOVEMBRO/2026**
TURNOS	Segunda – feira **30/11/2026**				
Matutino Semana 5	LL24.86C Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia sem glúten*, iogurte de mel (iogurte natural batido com mel) e biscoito caseiro sem gordura trans e sem glúten. *servir separadamente				

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

Almoço Semana 5	A26.413C Polenta (sem glúten), frango desfiado com molho de tomate (feito na escola)), arroz, feijão, salada de alface e uma laranja				
Vespertino Semana 5	LL25.462C Torta de carne (com farinha sem glúten, carne bovina moída, brócolis, cenoura, cebola, tempero verde), suco de maçã sem adição de açúcar e uma fatia de melão				
Noturno Semana 5	R25.56 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), cenoura refogada, salada de repolho e uma maçã				

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.

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

- **Atentar-se ao rótulo dos alimentos para saber sua composição**. "A origem dos alimentos industrializados deve ser confiável, possuir certificações e a embalagem NÃO deve apresentar a informação “CONTÉM GLÚTEN” ou "CONTÉM TRIGO" ou "CONTÉM DERIVADO DE TRIGO" ou "PODE CONTER TRIGO".
- 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.