SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DE SANTA CATARINA
DIRETORIA DE ADMINISTRAÇÃO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO
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 – INTERMEDIÁRIO	**CELÍACO**				**NOVEMBRO/2026**
	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**
Noturno Semana 1	FERIADO	I26.474 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com batata e molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de repolho e uma laranja	I25.212C Polenta (sem glúten), molho de carne bovina moída (carne moída com molho de tomate feito na escola), arroz, feijão, salada de chuchu e uma banana	I26.878 Frango em iscas refogado, arroz, feijão, chuchu refogado com tempero verde, salada de brócolis e couve-flor e uma fatia de mamão	I26.79 Carne de panela com abóbora (carne bovina em cubos, tomate, cebola e abóbora), arroz, feijão, salada de couve e uma fatia de melão
	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**
Noturno Semana 2	I26.436 Frango em cubos refogado, arroz, feijão, vagem refogada, salada de alface e uma maçã	I26.341 Estrogonofe de carne bovina em iscas com molho branco (feito na escola), arroz, batata rústica, salada de beterraba ralada e uma fatia de melão	I26.371C Macarronada de carne suína (macarrão parafuso sem glúten com molho de tomate (feito na escola)), carne suína em cubos acebolada, salada de alface, salada de chuchu e uma laranja	I26.236 Carne bovina em iscas refogada com abóbora e tomate, arroz, feijão, brócolis e couve-flor refogados, salada de alface e uma fatia de abacaxi	I26.383 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
	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**
Noturno Semana 3	I25.69 Frango em cubos acebolada, arroz, feijão, batata com tempero verde, salada de tomate e uma fatia de melancia	I26.321C Carne suína em cubos acebolada, arroz, feijão, farofa de couve (sem glúten), salada de chuchu e uma maçã	I26.314 Filé de Tilápia refogado com batata, tomate e cebola, arroz, feijão, salada de repolho com cenoura ralada e uma fatia de abacaxi	I25.774C Macarronada de carne moída (Macarrão espaguete sem glúten), carne bovina moída, cenoura ralada ensopada com molho de tomate (feito na escola)), salada de alface, salada de pepino e uma banana	FERIADO
Noturno Semana 4	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**

	I26.72 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), salada de beterraba cozida, salada de alface e uma fatia de melancia	I25.42 Frango assado (coxa e sobrecoxa), arroz, feijão, creme de milho, salada de abóbora com tempero verde e maçã	I26.50 Carne bovina em iscas acebolado, arroz, feijão, batata assada, salada de repolho e uma fatia de mamão	I25.412C Carne suína em cubos refogada com molho de tomate (feito na escola), polenta (sem glúten), arroz, feijão, salada de alface com cenoura ralada e uma laranja	I25.61 Carne de panela com batata (carne bovina em cubos, tomate, cebola e batata doce), arroz, feijão, salada de rúcula e uma fatia de melancia
Noturno Semana 5	Segunda – feira **30/11/2026**				
	I24.58 Carne moída refogada, arroz, feijão, purê de batata inglesa, salada de repolho e uma banana				



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 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.