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 – INTERMEDIÁRIO			**CELÍACO**		**OUTUBRO/2026**
				Quinta – feira **01/10/2026**	Sexta – feira **02/10/2026**
Noturno Semana 1				I26.03C Macarronada de carne moída (Macarrão espaguete sem glúten, carne bovina moída, cenoura ralada ensopada com molho de tomate (feito na escola)), salada de acelga, salada de chuchu e uma banana	I26.683 Frango em iscas acebolado, arroz, feijão, chuchu refogado com tempero verde, salada de agrião e uma fatia de mamão
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**
	I26.196 Polenta, molho de frango (frango desfiado e molho de tomate (feito na escola)), arroz, feijão, salada de alface e uma banana	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	I25.241 Frango em cubos refogado com tomate e tempero verde, arroz, feijão, abóbora refogado com tempero verde, salada de repolho picado e uma fatia de mamão	I26.210 Carne suína em iscas refogada com cebola e tomate, arroz, feijão, batata doce em cubos assada, salada de rúcula e uma laranja	I26.355 Frango assado (coxa e sobrecoxa), arroz, feijão, purê de batata, salada de acelga e uma maçã
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	I26.439 Frango em iscas refogado, arroz, feijão, vagem refogada, chuchu com tempero verde e uma fatia de melão	I26.558 Feijoada de carne bovina com legumes (feijão com carne bovina em cubos, chuchu e abóbora em cubos), arroz integral, farofa de couve e uma banana	R26.943 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, polenta, salada de rúcula e uma laranja	I26.774C 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 beterraba cozida e uma maçã
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**
	I26.268 Fricassê de peito de frango em iscas com molho branco (feito na escola) e milho verde congelado, arroz, batata inglesa assada, salada de beterraba ralada e uma maçã	I26.50 Carne bovina em iscas acebolado, arroz, feijão, batata assada, salada de repolho e uma fatia de mamão	I26.254 Omelete de tomate com queijo e orégano (Fortaia), arroz, feijão, abobrinha refogada, salada de alface e uma laranja	I23.447 Frango (coxa e sobrecoxa sem osso) ensopado com aipim e molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de acelga e uma banana	I25.70 Carne suína em cubos acebolada, arroz, feijão, abóbora no forno com tempero verde, salada de rúcula e uma laranja

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

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

	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**
Noturno Semana 5	I26.372 Carne bovina em cubos refogada com tomate e abobrinha, arroz, feijão, purê de batata doce, salada de repolho bicolor e uma fatia de abacaxi	I26.946 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de acelga e uma fatia de mamão	I26.113 Polenta, molho de carne moída (carne bovina moída com molho de tomate (feito na escola)), arroz, feijão, salada de rúcula e uma banana	I25.69 Frango em cubos acebolada, arroz, feijão, batata com tempero verde, salada de tomate e uma fatia de melancia	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

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.