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 – DESJEJUM			**DIABETES**		**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**
Matutino Noturno Semana 1	FERIADO	D26.107D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, sem açúcar* e uma fatia de melão *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D26.50D Bolo de laranja (50% aveia e sem açúcar*), leite com café, sem açúcar* e uma banana *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D23.76D Salada de frutas (banana, maçã e laranja), aveia*, iogurte natural e biscoito caseiro diet integral sem gordura trans. *servir separadamente	D26.69D Pão integral sem açúcar com ovos mexidos, leite com café, sem açúcar* e uma fatia de melancia *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia
	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 Noturno Semana 2	D24.13D Leite com café, sem açúcar*, biscoito caseiro diet integral sem gordura trans e uma maçã *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D26.48D Pão integral sem açúcar com ovos mexidos, leite com café, sem açúcar* e uma laranja *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D25.63D Pão integral sem açúcar com manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatia e alface, leite com café sem açúcar* e uma fatia de mamão *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D24.46D Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia*, iogurte natural e biscoito caseiro diet integral sem gordura trans. *servir separadamente	D26.76D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, sem açúcar* e uma fatia de melão *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia
	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 Noturno Semana 3	D23.49D Leite batido com banana e aveia, biscoito caseiro diet integral sem gordura trans e uma laranja	D25.44D Pão integral sem açúcar com ovos mexidos, leite com café, sem açúcar* e uma maçã *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D23.103D Iogurte natural batido com banana, biscoito caseiro diet integral sem gordura trans e uma fatia de melão	D26.91D Bolo de chocolate (50% farinha de trigo integral e sem açúcar*), leite com café, sem açúcar* e uma ameixa *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	FERIADO
Matutino 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**

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DE SANTA CATARINA
DIRETORIA DE ADMINISTRAÇÃO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
Número da escola (ex.: 76490) - Nome da Escola (ex.: EEB CASTRO ALVES) - Zona da escola (urbana ou rural)

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

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

	D26.107D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, sem açúcar* e uma fatia de melão *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D26.07D Bolo de fubá mesclado com chocolate (50% aveia e sem açúcar*), leite com café, sem açúcar* e uma laranja *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D25.76D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, sem açúcar* e uma maçã *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D26.74D Pão integral sem açúcar com ovos mexidos, leite com café, sem açúcar* e uma fatia de mamão *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	D26.72D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com café, sem açúcar* e uma ameixa *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia
Matutino Noturno Semana 5	Segunda – feira **30/11/2026**				
	D25.08D Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral sem açúcar, manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatia e alface), leite com café, sem açúcar* e uma fatia de melão *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia				



RECOMENDAÇÕES DIETÉTICAS PARA DIABETES:

- Devem ser excluídos todos os alimentos e/ou preparações que contenham açúcar;
- 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 “diet” ou "zero açúcar” ou “light” (30% menos açúcares);
- Substituir os pães, biscoitos e bolos pela versão integral que não tenha adição de açúcar;
- Incluir aveia ou farinha de trigo integral nas preparações elaboradas na unidade, como nos bolos e tortas salgadas;
- Servir o suco de frutas integral diluído em água mineral ou filtrada na proporção de 1:1 (1 parte de água para 1 parte de suco).