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 I	**DIABETES**				**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	LL25.196D Iogurte natural batido com morango e aveia, biscoito caseiro diet integral sem gordura trans e uma laranja	R26.418D Carne suína em cubos refogada com molho de tomate (feito na escola), polenta, arroz integral, feijão, salada de cenoura cozida e uma maçã	LL26.341D Cuca de abacaxi com aveia e canela (sem açúcar*), suco de laranja sem adição de açúcar diluído e uma fatia de mamão *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	R26.388D Macarronada de carne moída (macarrão espaguete integral com carne moída com molho de tomate (feito na escola), salada de alface, salada de abobrinha 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	A26.263D Frango em iscas com chuchu em cubos, arroz integral, feijão, abóbora refogada, salada de agrião e uma fatia de abacaxi	A26.305D Picadinho de carne bovina com ervilha e batata (carne bovina em cubos, ervilha e batata), arroz integral, feijão, farofa de cenoura, salada de pepino em rodelas e uma fatia de melancia	A26.220D Frango (coxa e sobrecoxa sem osso) ensopado com molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, salada de repolho, salada de chuchu com tempero verde e uma banana
Vespertino Semana 1	FERIADO	R26.412D Polenta, molho de frango (frango desfiado e molho de tomate (feito na escola)), arroz integral, feijão, vagem refogada, salada de acelga e uma fatia de melão	LL25.169D Pão integral sem açúcar com carne moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar diluído e uma laranja	R26.387 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado, abóbora e molho de tomate (feito na escola)), abobrinha refogada, salada de agrião e uma maçã	R26.910D Carne bovina em iscas refogada com tomate, arroz integral, feijão, purê de batata, salada de beterraba cozida e uma ameixa
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	R26.418D Carne suína em cubos refogada com molho de tomate (feito na escola), polenta, arroz integral, feijão, salada de cenoura cozida e uma maçã	R25.878D Frango em iscas refogado, arroz integral, feijão, chuchu refogado com tempero verde, salada de brócolis e couve-flor e uma fatia de mamão	R26.388D Macarronada de carne moída (macarrão espaguete integral 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 I			**DIABETES**		**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	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	LL24.83D Salada de frutas (mamão, banana e laranja), aveia*, iogurte natural e biscoito caseiro diet integral sem gordura trans. *servir separadamente	R25.432D Frango em cubos acebolado, arroz integral, feijão, legumes refogado (cenoura e vagem), salada de repolho roxo e uma maçã	LL26.86D Pão de hambúrguer integral sem açúcar com hambúrguer de carne moída, alface, queijo muçarela, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar diluído e uma banana	LL25.23D Bolo de fubá mesclado com chocolate* (50% aveia e sem açúcar**), suco de laranja sem adição de açúcar diluído e uma fatia de melancia. *sem farinha de trigo; **caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia
Almoço Semana 2	A26.295D Macarronada de carne bovina moída (macarrão parafuso integral com carne moída com molho de tomate (feito na escola)), salada de repolho, salada de beterraba cozida e uma fatia de melancia	A26.316D Frango (coxa e sobrecoxa) ensopado, arroz integral, feijão, legumes refogado (chuchu e abóbora), salada de alface e uma maçã	A26.379D Polenta, molho de carne moída (carne bovina moída e molho de tomate feito na escola), arroz integral, 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	A26.447D Feijoada de carne bovina com legumes (feijão preto com carne bovina, batata doce e chuchu em cubos), arroz integral, farofa de cenoura, salada de alface e uma banana
Vespertino Semana 2	LL26.216D Cuca de maçã com aveia e canela (sem açúcar*), leite com cacau, açúcar e uma banana *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	R24.40 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), cenoura refogada com tempero verde, salada de repolho roxo e uma fatia de abacaxi	LL26.267D Pão integral sem açúcar com omelete de tomate com queijo e orégano (Fortaia), alface, tomate em fatia, suco de maçã integral sem adição de açúcar diluído e uma banana	R26.391D Macarronada ao sugo (macarrão espaguete integral com molho de tomate (feito na escola)), carne suína em cubos acebolada, salada de alface, salada de abobrinha e uma maçã	R26.310D Filé de tilápia assado (temperado com limão, alho, cebola, e tempero verde), arroz integral, feijão, salada de batata com tempero verde e uma ameixa

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

CARDÁPIO – INTEGRAL I		**DIABETES**			**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	R26.411D Polenta com molho de frango (frango desfiado e molho de tomate (feito na escola)), arroz integral, feijão, salada de pepino e uma maçã	LL25.877D Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral sem açúcar, manteiga, uma fatia de queijo, alface, tomate, suco de laranja sem adição de açúcar diluído e uma fatia de melão	R26.422D Frango em iscas acebolado, arroz integral, feijão, farofa de couve, 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
Almoço Semana 3	A26.204D Omelete de forno com espinafre, queijo e orégano, arroz integral, feijão, salada de acelga, salada de abóbora e uma fatia de melão	A26.269D Estrogonofe de peito de frango em iscas com molho branco (feito na escola), arroz integral, 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	A26.810D Frango ensopado (coxa e sobrecoxa) com molho de tomate (feito na escola), polenta, arroz integral, feijão, salada de beterraba ralada e um pêssego	FERIADO
Vespertino Semana 3	LL25.95D Bolo salgado de legumes* (50% aveia) (cenoura, tomate, milho verde congelado, cebola e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar	R26.902D Carne bovina moída refogada com tomate e chuchu, arroz integral, feijão, purê de batata, salada de acelga e uma maçã	LL26.86D Pão de hambúrguer integral sem açúcar com hambúrguer de carne moída, alface, queijo muçarela, tomate,	LL26.322D Cuca de doce de banana com aveia e canela (sem açúcar*), suco de laranja sem adição de açúcar diluído e uma fatia de abacaxi	FERIADO

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

	diluído e uma laranja.* massa com leite		suco de uva integral sem adição de açúcar diluído e uma banana	*caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	
Noturno Semana 3	R26.411D Polenta com molho de frango (frango desfiado e molho de tomate (feito na escola)), arroz integral, feijão, salada de pepino e uma maçã	R26.314D Filé de Tilápia refogado com batata, tomate e cebola, arroz integral, feijão, salada de repolho com cenoura ralada e uma fatia de abacaxi	R26.422D Frango em iscas acebolado, arroz integral, feijão, farofa de couve, 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 I		**DIABETES**			**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	R26.377D Macarronada de carne suína (macarrão espaguete integral 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	LL26.876D Sanduíche de frango ao forno (duas fatias de pão integral sem açúcar, frango desfiado ao molho de tomate, uma fatia de queijo, tomate em rodelas), suco de uva sem adição de açúcar diluído e uma maçã	R26.901D Carne bovina moída refogada com tomate e brócolis, arroz integral, feijão, purê de batata, salada de alface e um pêssego	R25.579D Omelete de espinafre com queijo e orégano (Fortaia), arroz integral, feijão, salada de chuchu com tempero verde e uma laranja	LL26.105D Bolo de cenoura (50% farinha de trigo integral e sem açúcar*), suco de laranja sem adição de açúcar diluído e uma fatia de melancia *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia
Almoço Semana 4	A26.441D Frango em iscas ensopado com batata e molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, salada de acelga picada e uma maçã	A26.67D Carne bovina em cubos refogada, arroz integral, feijão, farofa de vagem, 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	A26.301D Carne bovina em iscas acebolada, arroz integral, feijão, vagem refogada, salada de agrião e uma banana.	A26.266D Frango assado (coxa e sobrecoxa sem osso), arroz integral, feijão, macarrão espaguete 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	LL26.772D Leite batido com morango e aveia, biscoito caseiro diet integral sem gordura trans e uma laranja	R26.810D Frango em iscas refogado com tomate, arroz integral, feijão, chuchu refogado, salada de alface e uma fatia de abacaxi	LL25.13D Bolo de limão mesclado com chocolate (50% aveia e sem açúcar*), suco de laranja integral sem adição de açúcar diluído e uma maçã *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	LL26.402D Torta de frango* (com peito de frango desfiado, tomate, milho verde congelado, cebola e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar diluído e uma fatia de melão. *massa com farinha de milho, farinha de trigo e leite.	R26.618D Carne suína em cubos refogada com molho de tomate (feito na escola), polenta, arroz integral, feijão, salada de cenoura cozida e uma banana
Noturno Semana 4	R26.377D Macarronada de carne suína (macarrão espaguete integral 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	R23.42D Frango assado (coxa e sobrecoxa), arroz integral, feijão, creme de milho, salada de abóbora com tempero verde e maçã	R26.901D Carne bovina moída refogada com tomate e brócolis, arroz integral, feijão, purê de batata, salada de alface e um pêssego	R25.579D Omelete de espinafre com queijo e orégano (Fortaia), arroz integral, feijão, salada de chuchu com tempero verde e uma laranja	R25.79D Carne de panela com batata (carne bovina em cubos, tomate, cebola e batata doce), arroz integral, feijão, salada de rúcula e uma fatia de melancia

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 I	**DIABETES**				**NOVEMBRO/2026**
TURNOS	Segunda – feira **30/11/2026**				
Matutino Semana 5	R25.56 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), cenoura refogada, salada de repolho e uma maçã				
Almoço Semana 5	A26.413D Polenta, frango desfiado com molho de tomate (feito na escola)), arroz integral, feijão, salada de alface e uma laranja				

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

Vespertino Semana 5	LL26.159D Bolo de chocolate com laranja* (sem açúcar**), suco de uva integral sem adição de açúcar diluído e uma banana. *sem leite e 50% farinha de trigo integral **caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia				
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 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;

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

- 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).