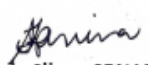




CARDÁPIO – INTEGRAL II				DIABETES	OUTUBRO/2026
TORNOS				Quinta – feira 01/10/2026	Sexta – feira 02/10/2026
Matutino Semana 1				LL23.281D Pão integral sem açúcar com carne bovina moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate em fatias, suco de uva integral sem adição de açúcar diluído e uma maçã	LL24.253D Sanduiche de queijo (duas fatias de Pão integral sem açúcar, uma fatia de queijo muçarela, manteiga, tomate em fatia e alface), suco de laranja integral sem adição de açúcar diluído e uma banana
Almoço Semana 1				A25.168D Fricassê de peito de frango em iscas com molho branco (feito na escola) e milho verde congelado, arroz integral, batata doce assada, salada de rúcula e uma fatia de mamão	A26.221D Carne bovina em iscas refogada com tomate, arroz integral, feijão, farofa de cenoura, salada de agrião e uma fatia de melão
Vespertino Semana 1				LL25.04D Bolo de cenoura (50% farinha de trigo integral e sem açúcar*), leite batido com banana, mamão e aveia e uma laranja *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	LL26.122D Torta de banana com maçã* (sem açúcar**), leite com café sem açúcar** e uma fatia de abacaxi. *massa com aveia **caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia
Noturno Semana 1				R26.161D Carne bovina em cubos ensopado com aipim e molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, salada de repolho e uma maçã	R26.683D Frango em iscas acebolado, arroz integral, feijão, chuchu refogado com tempero verde, salada de agrião e uma fatia de mamão



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

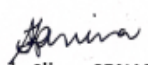

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)


Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

CARDÁPIO – INTEGRAL II		DIABETES			OUTUBRO/2026
TURNOS	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
Matutino Semana 2	LL26.772D Leite batido com morango e aveia (sem mel*), biscoito caseiro diet integral sem gordura trans e uma laranja *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	LL26.295D Bolo de fubá mesclado com chocolate (50% aveia)* (sem açúcar**), leite batido com cacau sem açúcar** e uma fatia de melão. *sem farinha de trigo **caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	LL26.873D Sanduíche de frango ao forno (duas fatias de Pão integral sem açúcar, frango desfiado ao molho de tomate, uma fatia de queijo, tomate em rodela), suco de laranja sem adição de açúcar diluído e uma fatia de mamão	LL26.250D Cuca de abacaxi com aveia e canela (sem açúcar*), leite com café, açúcar e uma maçã *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	LL23.98D Pão integral sem açúcar com peito de frango desfiado ao molho de tomate (feito na escola), alface, tomate em fatia, suco de uva integral sem adição de açúcar diluído e uma banana
Almoço Semana 2	A25.598D Carne moída refogada com tomate e abóbora, arroz integral, feijão, salada de acelga e uma fatia de melancia	A24.148D Macarronada de frango (macarrão espaguete integral com frango desfiado ensopado com molho de tomate (feito na escola)), salada de alface, salada de chuchu e uma maçã	A26.42 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), feijão, vagem refogada, salada de agrião e uma laranja	A26.04D Frango assado (coxa e sobrecoxa), arroz integral, feijão, creme de milho, salada de repolho, salada de cenoura cozida e uma banana	A26.153D Carne bovina em cubos com cenoura e tomate, arroz integral, feijão, salada de brócolis e couve-flor e uma fatia de mamão
Vespertino Semana 2	LL26.206 Torta de frango com 50% aveia* (com peito de frango desfiado, tomate e abobrinha em cubos, cebola e tempero verde), suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma fatia de melão. *com leite	LL26.266D Sanduíche de queijo (pão integral sem açúcar, manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatia e alface), suco de laranja integral sem adição de açúcar diluído e uma fatia de abacaxi	LL26.380D Bolo de maçã com canela (50% de farinha integral e sem açúcar*), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	LL26.34D Pão integral sem açúcar com omelete de queijo com orégano, alface, tomate em fatia, suco de laranja sem adição de açúcar diluído e uma fatia de mamão	LL26.90D Brownie (ovos, manteiga, sal, 50% farinha de trigo integral e cacau em pó) (sem açúcar*), leite com café sem açúcar* e uma laranja *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia



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


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

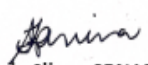

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

Noturno Semana 2	R26.110 Arroz colorido com frango (arroz integral, peito de frango desfiado, vagem e milho verde congelado), feijão, salada de repolho com fatias de tomate e uma maçã	R26.341D Estrogonofe de carne bovina em iscas com molho branco (feito na escola), arroz integral, batata rústica, salada de beterraba ralada e uma fatia de melão	R24.164D Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, aipim refogado com tempero verde, salada de abobrinha e uma fatia de mamão	R26.210D Carne suína em iscas refogada com cebola e tomate, arroz integral, feijão, batata doce em cubos assada, salada de rúcula com alface e uma laranja	LL23.98D Pão integral sem açúcar com peito de frango desfiado ao molho de tomate (feito na escola), alface, tomate em fatia, suco de uva integral sem adição de açúcar diluído e uma banana
----------------------------	--	---	--	--	---

CARDÁPIO – INTEGRAL II		DIABETES			OUTUBRO/2026
TURNOS	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
Matutino Semana 3	FERIADO	LL24.52D Salada de frutas (mamão, banana e maçã), iogurte natural e biscoito caseiro diet integral sem gordura trans.	LL26.983D Sanduíche de carne ao forno (duas fatias de Pão integral sem açúcar, carne bovina moída ao molho de tomate, uma fatia de queijo, tomate em rodela), suco de uva sem adição de açúcar diluído e uma banana	LL26.130D Cuca de doce de uva com aveia e canela (sem açúcar*), suco de laranja sem adição de açúcar diluído e uma fatia de abacaxi *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	LL26.110D Bolo Outubro Rosa (50% farinha de trigo integral e sem açúcar*), leite com café sem açúcar* e uma banana *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia
Almoço Semana 3	FERIADO	A26.281D Polenta, molho de carne moída (carne bovina moída e molho de tomate feito na escola), arroz integral, feijão, salada de acelga e uma fatia de melão	A26.255D Frango em cubos acebolado, arroz integral, feijão, purê de batata com tempero verde, salada de repolho e uma fatia de mamão	A26.164D Carne bovina em iscas refogada com tomate e cebola, arroz integral, feijão, chuchu refogado, salada de alface, salada de beterraba ralada e uma maçã	A26.310D Filé de tilápia assado (temperado com limão, alho, cebola, e tempero verde), arroz integral com cenoura, feijão, salada de batata com tempero verde e uma fatia de melancia



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


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

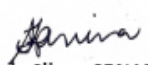

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

Vespertino Semana 3	FERIADO	LL26.246D Torta de milho verde com queijo (50% aveia) (milho verde congelado, mussarela, tomate, cebola, orégano e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar diluído e uma maçã. *massa com leite	LL25.18D Bolo de limão mesclado com chocolate (50% aveia), suco de laranja integral sem adição de açúcar diluído e uma fatia de melancia	LL26.781D Bolo salgado de frango com legumes* (50% aveia) (frango, tomate, espinafre, cebola e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar diluído e uma laranja. *massa com leite	LL23.43D Pão integral sem açúcar com carne moída refogada com molho de tomate(feito na escola), alface, tomate, suco de maçã integral sem adição de açúcar diluído e uma fatia de melão
Noturno Semana 3	FERIADO	R25.49 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado, cenoura ralada e molho de tomate (feito na escola)), abobrinha refogada, salada de repolho e uma laranja	R26.558 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	R26.381D Frango em cubos refogado com tomate e tempero verde, arroz integral, feijão, brócolis com couve-flor refogado, salada de agrião e uma fatia de mamão	R26.774D Macarronada de carne moída (macarrão espaguete integral, carne bovina moída, cenoura ralada ensopada com molho de tomate (feito na escola)), salada de alface, salada de beterraba cozida e uma maçã

CARDÁPIO – INTEGRAL II		DIABETES			OUTUBRO/2026
TURNOS	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
Matutino Semana 4	LL26.85D Salada de frutas (laranja, banana e maçã), aveia*, iogurte natural e biscoito caseiro diet integral sem gordura trans. *servir separadamente	LL24.27D Pão integral sem açúcar com omelete de cenoura, alface, tomate em fatia e suco de uva integral sem adição de açúcar diluído e uma laranja	LL24.152D Bolo de fubá (50% aveia e sem açúcar*), suco de laranja integral sem adição de açúcar diluído e uma fatia de mamão *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	LL26.288D 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 diluído e uma maçã	LL26.156D Bolo pão de mel (50% farinha de trigo integral e sem açúcar*), leite com café sem açúcar* e uma fatia de abacaxi *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia



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


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


Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

Almoço Semana 4	A26.197D Macarronada de carne suína (macarrão parafuso integral com molho de tomate (feito na escola)), carne suína em cubos acebolada, salada de alface, salada de abóbora e uma fatia de melancia	A26.97 Arroz colorido com carne (arroz integral, carne bovina moída, abobrinha e vagem), feijão, salada de pepino e uma maçã	A26.82D Frango em cubos ensopado com batata doce e molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, salada de acelga com cenoura ralada e uma banana	A26.119D Carne bovina em iscas com tomate e cebola, arroz integral, feijão vermelho, farofa de couve, salada de rúcula e uma fatia de melão	A26.222D Frango ensopado (coxa e sobrecoxa) com aipim e tomate, arroz integral, feijão, salada de repolho bicolor e uma fatia de mamão
Vespertino Semana 4	LL26.873D Sanduíche de frango ao forno (duas fatias de pão integral sem açúcar, frango desfiado ao molho de tomate, uma fatia de queijo, tomate em rodela), suco de laranja sem adição de açúcar diluído e uma fatia de abacaxi	LL24.246D Cuca de banana com aveia e canela (sem açúcar*), leite com café sem açúcar* e uma fatia de melão *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	LL24.111D 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	LL25.396D Iogurte natural batido com banana e aveia, biscoito caseiro sem gordura trans e uma fatia de mamão	LL23.67D 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 banana
Noturno Semana 4	R26.268D Fricassê de peito de frango em iscas com molho branco (feito na escola) e milho verde congelado, arroz integral, batata inglesa assada, salada de beterraba ralada e uma maçã	R25.255D Omelete de tomate com queijo e orégano (Fortaia), arroz integral, feijão, cenoura refogada, salada de alface e uma laranja	R26.216D Carne bovina em iscas refogada com tomate e cebola, arroz integral, feijão vermelho, chuchu refogado, salada de couve e uma fatia de mamão	R26.944D Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, polenta, salada de rúcula e uma banana	R26.372D Carne bovina em cubos refogada com tomate e abobrinha, arroz integral, feijão, purê de batata doce, salada de agrião e uma fatia de abacaxi



CARDÁPIO – INTEGRAL II		DIABETES			OUTUBRO/2026
TURNOS	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
Matutino Semana 5	LL25.737D Leite batido com mamão e banana, biscoito caseiro diet integral sem gordura trans e uma laranja	LL26.893D Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral sem açúcar, manteiga, uma fatia de queijo muçarela, tomate em fatias e cenoura), leite com café sem açúcar* e uma maçã *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	LL26.182D Pão integral sem açúcar com carne moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma banana	LL26.275D 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 diluído e uma fatia de abacaxi	LL26.112D Pão integral sem açúcar com manteiga e uma fatia de queijo, leite com chocolate gelado sem açúcar* e uma fatia de mamão *caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia
Almoço Semana 5	A26.204D Omelete de forno com espinafre, queijo e orégano, arroz integral, feijão, salada de acelga, salada de abóbora e uma fatia de melão	A26.198D Macarronada de carne bovina (macarrão parafuso integral com carne bovina com molho de tomate (feito na escola)), salada de repolho, salada de cenoura ralada e uma laranja	A265.236D Frango em cubos refogado com batata doce e tomate, arroz integral, feijão, salada de agrião, salada de vagem e uma fatia de mamão	A24.189 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado, cenoura e molho de tomate (feito na escola)), abobrinha refogada, salada de repolho e uma maçã	A26.49D Carne bovina em iscas refogada, arroz integral, feijão, purê de batata, salada de chuchu e uma banana
Vespertino Semana 5	LL25.303D Torta de frango com 50% aveia (com peito de frango desfiado, tomate e abobrinha em cubos, cebola e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar diluído e uma banana	LL26.610D Pão integral sem açúcar com ovos mexidos, queijo e orégano, suco de laranja integral sem adição de açúcar diluído e uma fatia de abacaxi	LL26.184D Bolo de milho* (sem açúcar**), suco de uva sem adição de açúcar diluído e uma fatia de abacaxi. *com farinha de milho e sem farinha de trigo **caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia	LL24.83D Salada de frutas (mamão, banana e laranja), aveia*, iogurte natural e biscoito caseiro diet integral sem gordura trans. *servir separadamente	LL25.270D Cuca de maçã* com aveia e canela (50% farinha de trigo integral e sem açúcar**), leite com café sem açúcar** e uma laranja. *sem mel **caso seja necessário adoçar, utilizar adoçante 100% stevia



Noturno Semana 5	R25.401 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), legumes refogados (cenoura e chuchu), salada de alface e uma laranja	R24.77D Frango em iscas acebolado, arroz integral, feijão, abobrinha refogada, salada de beterraba ralada e uma maçã	R26.113D Polenta, molho de carne moída (carne bovina moída com molho de tomate (feito na escola)), arroz integral, feijão, salada de repolho e uma banana	R26.153D Filé de tilápia assado (temperado com limão, alho, cebola, e tempero verde), arroz integral com brócolis, feijão, salada de tomate e uma fatia de mamão	R26.78D Carne de panela com abóbora (carne bovina em cubos, tomate, cebola e abóbora), arroz integral, feijão, salada de couve e uma fatia de melão
----------------------------	---	--	---	--	---



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).