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 – DESJEJUM			**HIPERCOLESTEROLEMIA**		**SETEMBRO/2026**
				Quinta – feira **01/10/2026**	Sexta – feira **02/10/2026**
Matutino Noturno Semana 1				D26.62HC Pão integral com uma fatia de queijo light, leite desnatado com café, açúcar e uma banana	D26.07HC Bolo de fubá mesclado com chocolate (50% aveia e com leite desnatado), leite desnatado com café, açúcar e uma laranja
Matutino 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**
	D25.22HC Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral, uma fatia de queijo muçarela light, tomate em fatia e alface), leite desnatado com café, açúcar e uma banana	D26.48HC Pão integral com ovos mexidos, leite desnatado com café, açúcar e uma laranja	D26.76HC Pão doce liso com uma fatia de queijo light, leite desnatado com café, açúcar e uma fatia de melão	D25.63HC Pão integral com uma fatia de queijo muçarela light, tomate em fatia e alface, leite desnatado com café e açúcar e uma fatia de mamão	D24.46HC Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural desnatado batido com mel) e biscoito caseiro integral sem gordura trans. *servir separadamente
Matutino 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	D24.104HC Pão integral com uma fatia de queijo light, leite desnatado com café, açúcar e uma maçã	D23.49HC Leite desnatado batido com banana e aveia, biscoito caseiro integral sem gordura trans e uma laranja	D25.48HC Pão integral com ovos mexidos, leite desnatado com café, açúcar e uma banana	D26.21HC Pão integral com uma fatia de queijo light, leite desnatado com café, açúcar e uma fatia de mamão
Matutino 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**
	D26.48HC Pão integral com ovos mexidos, leite desnatado com café, açúcar e uma laranja	D25.72HC Bolo de chocolate (50% farinha de trigo integral e com leite desnatado), leite desnatado com café, açúcar e uma fatia de melão	D25.76HC Pão integral com uma fatia de queijo light, leite desnatado com café, açúcar e uma maçã	D26.201HC Iogurte natural desnatado batido com morango e mel, biscoito caseiro integral sem gordura trans e uma laranja	D26.63HC Pão integral com uma fatia de queijo muçarela light, tomate em fatia e alface, leite desnatado com café e açúcar e uma banana
Matutino Noturno Semana 5	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**
	D26.107HC Pão integral com uma fatia de queijo ligth, leite desnatado com café, açúcar e uma fatia de melão	D24.46HC Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural desnatado batido com mel) e biscoito caseiro integral sem	D24.48HC Pão integram com uma fatia de queijo light, leite desnatado com café, açúcar e uma maçã	D25.42HC Bolo de cenoura (50% farinha de trigo integram e com leite desnatado), leite desnatado com café, açúcar e uma laranja	D25.48HC Pão integral com ovos mexidos, leite desnatado com café, açúcar e uma banana

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

		gordura trans. *servir separadamente			

RECOMENDAÇÕES DIETÉTICAS PARA HIPERCOLESTEROLEMIA (COLESTEROL ALTO):

- Procure incluir fontes de fibras solúveis nas preparações. Exemplos: cereais integrais (aveia) e farinhas integrais nos bolos e tortas salgadas;
- Ao fornecer derivados de leite, optar pelas versões desnatadas. Exemplo: leite desnatado, iogurte natural desnatado;
- Substituir os pães, biscoitos, arroz e macarrão pelas versões integrais.