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 – PARCIAL		**HIPERCOLESTEROLEMIA**			**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 **Vespertino** Semana 1	FERIADO	LL25.196HC Iogurte natural desnatado batido com morango, aveia e mel, biscoito caseiro integral sem gordura trans e uma laranja	R26.418HC Carne suína em cubos refogada com molho de tomate (feito na escola), polenta, arroz integral, feijão, salada de cenoura cozida e uma maçã	R25.878HC Frango em iscas refogado, arroz integral, feijão, chuchu refogado com tempero verde, salada de brócolis e couve-flor e uma fatia de mamão	R26.388HC 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
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	R26.418HC Carne suína em cubos refogada com molho de tomate (feito na escola), polenta, arroz integral, feijão, salada de cenoura cozida e uma maçã	R25.878HC Frango em iscas refogado, arroz integral, feijão, chuchu refogado com tempero verde, salada de brócolis e couve-flor e uma fatia de mamão	R26.388HC 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 – PARCIAL		**HIPERCOLESTEROLEMIA**			**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 Vespertino 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	LL24.83HC Salada de frutas (mamão, banana e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural desnatado batido com mel) e biscoito caseiro integral sem gordura trans. *servir separadamente	R25.432HC Frango em cubos acebolado, arroz integral, feijão, legumes refogado (cenoura e vagem), salada de repolho roxo e uma maçã	LL26.86HC Pão de hambúrguer integral com hambúrguer de carne moída, alface, queijo muçarela light, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana	R26.383HC 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
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	R26.341HC Estrogonofe de carne bovina em iscas com molho branco (feito na escola com leite desnatado), arroz integral, batata inglesa rústica, salada de beterraba ralada e uma fatia de melão	R25.432HC Frango em cubos acebolado, arroz integral, feijão, legumes refogado (cenoura e vagem), salada de repolho roxo e uma maçã	LL26.86HC Pão de hambúrguer integral com hambúrguer de carne moída, alface, queijo muçarela light, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana	R26.383HC 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

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 – PARCIAL		**HIPERCOLESTEROLEMIA**			**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 Vespertino Semana 3	R26.411HC Polenta com molho de frango (frango desfiado e molho de tomate (feito na escola)), arroz integral, feijão, salada de pepino e uma maçã	LL26.322HC Cuca de doce de banana com aveia e canela (com leite desnatado), suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de abacaxi	R26.422HC 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
Noturno Semana 3	R26.411HC Polenta com molho de frango (frango desfiado e molho de tomate (feito na escola)), arroz integral, feijão, salada de pepino e uma maçã	R26.314HC Filé de Tilápia refogado com batata, tomate e cebola, arroz integral, feijão, salada de repolho com cenoura ralada e uma fatia de abacaxi	R26.422HC 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

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 – PARCIAL		**HIPERCOLESTEROLEMIA**			**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 Vespertino Semana 4	R26.377HC 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	R23.42HC Frango assado (coxa e sobrecoxa), arroz integral, feijão, creme de milho com leite desnatado, salada de abóbora com tempero verde e maçã	LL25.467HC Pão integral com carne moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar e um pêssego	R25.579HC Omelete de espinafre com queijo light e orégano (Fortaia), arroz integral, feijão, salada de chuchu com tempero verde e uma laranja	R26.518HC Carne de panela com batata (carne bovina em cubos, tomate, cebola e batata doce), arroz integral, feijão, salada de rúcula e uma banana
Noturno Semana 4	R26.377HC 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	R23.42HC Frango assado (coxa e sobrecoxa), arroz integral, feijão, creme de milho com leite desnatado, salada de abóbora com tempero verde e maçã	R26.901HC Carne bovina moída refogada com tomate e brócolis, arroz integral, feijão, purê de batata (feito com leite desnatado), salada de alface e um pêssego	R25.579HC Omelete de espinafre com queijo light e orégano (Fortaia), arroz integral, feijão, salada de chuchu com tempero verde e uma laranja	R25.79HC 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 – PARCIAL		**HIPERCOLESTEROLEMIA**			**NOVEMBRO/2026**
TURNOS	Segunda – feira **30/11/2026**				
Matutino **Vespertino** Semana 5	R25.56 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), cenoura refogada, salada de repolho e uma maçã				
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 HIPERCOLESTEROLEMIA (COLESTEROL ALTO):

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

- 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.