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)

CARDÁPIO – DESJEJUM CASAS FAMILIARES			**HIPERCOLESTEROLEMIA**		**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	D26.107HC Pão integral com uma fatia de queijo light, leite desnatado com café, açúcar e uma fatia de melão	D26.50HC Bolo de laranja (50% aveia), leite desnatado com café, açúcar e uma banana	D26.97HC Sanduíche de queijo (pão integral, uma fatia de queijo muçarela light, tomate em fatia e alface), leite desnatado com café, açúcar e uma maçã	D26.69HC Pão integral com ovos mexidos, leite desnatado com café, açúcar e uma fatia de melancia
Matutino Noturno Semana 2	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**
	D26.71HC Pão integral com uma fatia de queijo light, leite desnatado com café, açúcar e uma maçã	D26.48HC Pão integral com ovos mexidos, leite desnatado com café, açúcar e uma laranja	D25.63HC Pão itnegral com uma fatia de queijo muçarela light, tomate em fatia e alface, leite desnatado com café e açúcar e uma fatia de mamão	D25.36HC Cuca de banana com aveia e canela (com leite desnatado), leite desnatado com café, açúcar e uma maçã	D26.76HC Pão integral com uma fatia de queijo light, leite desnatado com café, açúcar e uma fatia de melão
Matutino Noturno Semana 3	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**
	D25.49HC Pão integral com uma fatia de queijo light, leite desnatado com café, açúcar e uma laranja	D25.44HC Pão integral com ovos mexidos, leite desnatado com café, açúcar e uma maçã	D26.08HC Sanduíche de queijo (pão integral, uma fatia de queijo muçarela light, tomate em fatia e alface), leite desnatado com café, açúcar e uma fatia de melão	D26.91HC Bolo de chocolate (50% farinha de trigo integral e com leite desnatado), leite desnatado com café, açúcar e uma ameixa	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**
	D26.107HC Pão integral com uma fatia de queijo light, leite desnatado com café, açúcar e uma fatia de melão	D26.07HC Bolo de fubá mesclado com chocolate (50% aveia e com leite desnatado), leite desnatado com café, açúcar e uma laranja	D25.76HC Pão integral com uma fatia de queijo light, leite desnatado com café, açúcar e uma maçã	D26.74HC Pão integral com ovos mexidos, leite desnatado com café, açúcar e uma fatia de mamão	D26.72HC Pão integral com uma fatia de queijo light, leite desnatado com café, açúcar e uma ameixa
Matutino Noturno Semana 5	Segunda – feira **30/11/2026**				
	D25.08HC 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				

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

	uma fatia de melão				

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.