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 II	**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 Semana 1	FERIADO	LL25.196HC Iogurte natural desnatado batido com morango, aveia e mel, biscoito caseiro integral sem gordura trans e uma laranja	LL26.50HC Pão integral com carne moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma maçã	LL26.217HC Cuca de banana com aveia e canela (com leite desnatado), leite desnatado com chocolate gelado, açúcar e uma fatia de mamão	LL24.05HC Bolo de cenoura mesclado com chocolate (50% farinha de trigo integral e com leite desnatado), leite desnatado batido com banana, maçã e aveia 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	A26.263HC Frango em iscas com chuchu em cubos, arroz integral, feijão, abóbora refogada, salada de agrião e uma fatia de abacaxi	A26.305HC 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	A26.220HC 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	LL26.388HC Escondidinho de frango (frango desfiado refogado com cebola, tomate e cenoura ralada, purê de batata (com leite desnatado) e mussarela light ralada), suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma fatia de abacaxi	LL24.259HC Bolo de laranja (50% aveia), leite desnatado batido com maçã, aveia e mel e uma fatia de melão	LL26.876HC Sanduíche de frango ao forno (duas fatias de pão integral, frango desfiado ao molho de tomate, uma fatia de queijo light, tomate em rodelas), suco de uva sem adição de açúcar e uma maçã	LL25.95HC Bolo salgado de legumes* (cenoura, tomate, milho verde congelado, cebola e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma laranja.* massa com leite desnatado e 50% farinha de trigo integral
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 – INTEGRAL II		**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 Semana 2	L25.556HC Pão integral com uma fatia de queijo light, leite desnatado batido com morango e banana e uma fatia de abacaxi	LL26.985HC Sanduíche de carne ao forno (duas fatias de pão integral, carne bovina moída ao molho de tomate, uma fatia de queijo light, tomate em rodelas), suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de melão	LL26.167HC Bolo pão de mel (50% farinha de trigo integral e com leite desnatado), leite desnatado com café, açúcar 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	LL25.23HC Bolo de fubá mesclado com chocolate*, suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de melancia. *sem farinha de trigo e 50% aveia, com leite desnatado
Almoço Semana 2	A26.295HC 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	A26.316HC Frango (coxa e sobrecoxa) ensopado, arroz integral, feijão, legumes refogado (chuchu e abóbora), salada de alface e uma maçã	A26.379HC 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	A26.447HC 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	LL26.216HC Cuca de maçã com aveia e canela (com leite desnatado), leite desnatado com cacau, açúcar e uma banana	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	LL26.367HC Pão integral com omelete de tomate com queijo light e orégano (Fortaia), alface, tomate em fatia, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma ameixa	LL24.203HC Leite desnatado batido com mamão, biscoito caseiro integral sem gordura trans e uma maçã	LL26.402HC Torta de frango* (com peito de frango desfiado, tomate, milho verde congelado, cebola e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma fatia de melão. *massa com farinha de milho, farinha de trigo e leite desnatado.

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	R26.341HC 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

CARDÁPIO – INTEGRAL II		**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 Semana 3	LL26.893HC Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral, uma fatia de queijo muçarela light, tomate em fatias e cenoura), leite desnatado com café, açúcar e uma maçã	LL26.282HC Escondidinho de carne moída (carne bovina moída refogada com cebola, tomate e cenoura ralada, purê de batata (com leite desnatado) e mussarela light ralada), suco de maçã integral sem adição de açúcar e uma fatia de melão	LL26.767HC Leite desnatado com cacau, açúcar, biscoito caseiro integral sem gordura trans e uma fatia de mamão	LL26.30HC Pão integral com omelete de cenoura, alface, tomate em fatia, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma banana	FERIADO
Almoço Semana 3	A26.204HC Omelete de forno com espinafre, queijo light e orégano, arroz, feijão, salada de acelga, salada de abóbora e uma fatia de melão	A26.269HC Estrogonofe de peito de frango em iscas com molho branco (feito na escola com leite desnatado), 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	A26.810HC 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	LL24.83HC Salada de frutas (mamão, banana e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural desnatado batido com mel) e biscoito caseiro integral	LL25.13HC Bolo de limão mesclado com chocolate (50% aveia e com leite desnatado), suco de laranja integral sem adição de açúcar 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	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	FERIADO

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

	sem gordura trans. *servir separadamente				
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 – INTEGRAL II	**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 Semana 4	LL26.772HC Leite desnatado batido com morango, aveia e mel, biscoito caseiro integral sem gordura trans e uma laranja	LL26.894HC Pão integral com uma fatia de queijo light, chocolate gelado (com leite desnatado) e uma fatia de abacaxi	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	LL26.105HC Bolo de cenoura (50% farinha de trigo integral e com leite desnatado), suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de melancia	LL25.425HC Sanduíche de queijo (pão integral, uma fatia de queijo muçarela light, tomate em fatia e alface), suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma banana
Almoço Semana 4	A26.441HC Frango em iscas ensopado com batata e molho de tomate (feito na escola) com leite desnatado), arroz integral, feijão, salada de acelga picada e uma maçã	A26.67HC 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	A26.301HC Carne bovina em iscas acebolada, arroz integral, feijão, vagem refogada, salada de agrião e uma banana.	A26.266HC Frango assado (coxa e sobrecoxa sem osso), arroz integral, feijão, macarrão espaguete integral ao molho de tomate (feito na escola), salada de rúcula, salada de couve flor e uma fatia de mamão
Vespertino Semana 4	LL26.987HC Sanduíche de carne ao forno (duas fatias de pão integral, carne bovina moída ao molho de tomate, uma fatia de queijo light, tomate em rodelas), suco de uva sem adição de açúcar e uma fatia de abacaxi	LL26.986HC Bolo salgado de frango com legumes* (frango, tomate, ervilha congelada, cebola e tempero verde), suco de maçã integral sem adição de açúcar e uma maçã. *massa com leite e 50% aveia	LL26.218HC Cuca de maçã com aveia e canela (com leite desnatado), leite desnatado com chocolate gelado, açúcar e uma banana	LL26.343HC Torta de milho verde com queijo (milho verde congelado, mussarela light, tomate, cebola, orégano e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma fatia de mamão. *massa com leite desnatado e 50% aveia	LL25.232HC Iogurte natural desnatado batido com mamão e banana, biscoito caseiro integral sem gordura trans e uma fatia de melão
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	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

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

	cenoura cozida e uma fatia de abacaxi				

CARDÁPIO – INTEGRAL II		HIPERCOLESTEROLEMIA			NOVEMBRO/2026
TURNOS	Segunda – feira **30/11/2026**				
Matutino Semana 5	LL24.86HC 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				
Almoço Semana 5	A26.413HC Polenta, frango desfiado com molho de tomate (feito na escola)), arroz integral, feijão, salada de alface e uma laranja				
Vespertino Semana 5	LL25.462HC Torta de carne* (com carne bovina moída, brócolis, cenoura, cebola, tempero verde), suco de maçã sem adição de açúcar e uma fatia de melão *massa com 50% farinha de trigo integral e com leite desnatado				

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

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):

- 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.