SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DE SANTA CATARINA
DIRETORIA DE ADMINISTRAÇÃO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO
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 – INTERMEDIÁRIO			**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**
Noturno Semana 1	FERIADO	I26.474HC Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com batata e molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, salada de repolho e uma laranja	I25.212HC Polenta, molho de carne bovina moída (carne moída com molho de tomate feito na escola), arroz integral, feijão, salada de chuchu e uma banana	I26.878HC Frango em iscas refogado, arroz integral, feijão, chuchu refogado com tempero verde, salada de brócolis e couve-flor e uma fatia de mamão	I26.79HC Carne de panela com abóbora (carne bovina em cubos, tomate, cebola e abóbora), arroz integral, feijão, salada de couve e uma fatia de melão
	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**
Noturno Semana 2	I26.436HC Frango em cubos refogado, arroz integral, feijão, vagem refogada, salada de alface e uma maçã	I26.341HC Estrogonofe de carne bovina em iscas com molho branco (feito na escola com leite desnatado), arroz integral, batata rústica, salada de beterraba ralada e uma fatia de melão	I26.371HC Macarronada de carne suína (macarrão parafuso integral com molho de tomate (feito na escola)), carne suína em cubos acebolada, salada de alface, salada de chuchu e uma laranja	I26.236HC Carne bovina em iscas refogada com abóbora e tomate, arroz integral, feijão, brócolis e couve-flor refogados, salada de alface e uma fatia de abacaxi	I26.383HC 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
	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**
Noturno Semana 3	I25.69HC Frango em cubos acebolada, arroz integral, feijão, batata com tempero verde, salada de tomate e uma fatia de melancia	I26.321HC Carne suína em cubos acebolada, arroz integral, feijão, farofa de couve, salada de chuchu e uma maçã	I26.314HC Filé de Tilápia refogado com batata, tomate e cebola, arroz integral, feijão, salada de repolho com cenoura ralada e uma fatia de abacaxi	I25.774HC 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 pepino e uma banana	FERIADO

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 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**
	I26.72 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), salada de beterraba cozida, salada de alface e uma fatia de melancia	I25.42HC Frango assado (coxa e sobrecoxa), arroz integral, feijão, creme de milho com leite desnatado, salada de abóbora com tempero verde e maçã	I26.50HC Carne bovina em iscas acebolado, arroz integral, feijão, batata assada, salada de repolho e uma fatia de mamão	I25.412HC Carne suína em cubos refogada com molho de tomate (feito na escola), polenta, arroz integral, feijão, salada de alface com cenoura ralada e uma laranja	I25.61HC 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
Noturno Semana 5	Segunda – feira **30/11/2026**				
	I24.58HC Carne moída refogada, arroz integral, feijão, purê de batata inglesa (com leite desnatado), salada de repolho e uma banana				

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.