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 – INTERMEDIÁRIO			HIPERCOLESTEROLEMIA		OUTUBRO/2026
Noturno Semana 1				Quinta – feira **01/10/2026**	Sexta – feira **02/10/2026**
				I26.03HC Macarronada de carne moída (Macarrão espaguete integral, carne bovina moída, cenoura ralada ensopada com molho de tomate (feito na escola)), salada de acelga, salada de chuchu e uma banana	I26.683HC Frango em iscas acebolado, arroz integral, feijão, chuchu refogado com tempero verde, salada de agrião e uma fatia de mamão
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**
	I26.196HC Polenta, molho de frango (frango desfiado e molho de tomate (feito na escola)), arroz integral, feijão, salada de alface e uma banana	I26.341HC Estrogonofe de carne bovina em iscas com molho branco (feito na escola e com leite desnatado), arroz integral, batata rústica, salada de beterraba ralada e uma fatia de melão	I25.241HC Frango em cubos refogado com tomate e tempero verde, arroz integral, feijão, abóbora refogado com tempero verde, salada de repolho picado e uma fatia de mamão	I26.210HC Carne suína em iscas refogada com cebola e tomate, arroz integral, feijão, batata doce em cubos assada, salada de rúcula e uma laranja	I26.355HC Frango assado (coxa e sobrecoxa), arroz integral, feijão, purê de batata, salada de acelga e uma maçã
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	I26.439HC Frango em iscas refogado, arroz integral, feijão, vagem refogada, chuchu com tempero verde e uma fatia de melão	I26.558 Feijoada de carne bovina com legumes (feijão com carne bovina em cubos, chuchu e abóbora em cubos), arroz integral, farofa de couve e uma banana	R26.943HC Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, polenta, salada de rúcula e uma laranja	I26.774HC 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 beterraba cozida e uma maçã
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**
	I26.268HC Fricassê de peito de frango em iscas com molho branco (feito na escola com leite desnatado) e milho verde congelado, arroz integral, batata	I26.50HC Carne bovina em iscas acebolado, arroz integral, feijão, batata assada, salada de repolho e uma fatia de mamão	I26.254HC Omelete de tomate com queijo light e orégano (Fortaia), arroz integral, feijão, abobrinha refogada, salada de alface e uma laranja	I23.447HC Frango (coxa e sobrecoxa sem osso) ensopado com aipim e molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, salada de acelga e uma banana	I25.70HC Carne suína em cubos acebolada, arroz integral, feijão, abóbora no forno com tempero verde, salada de rúcula e uma laranja

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

	inglesa assada, salada de beterraba ralada e uma maçã				
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**
	I26.372HC Carne bovina em cubos refogada com tomate e abobrinha, arroz integral, feijão, purê de batata doce, salada de repolho bicolor e uma fatia de abacaxi	I26.946HC Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, salada de acelga e uma fatia de mamão	I26.113HC Polenta, molho de carne moída (carne bovina moída com molho de tomate (feito na escola)), arroz integral, feijão, salada de rúcula e uma banana	I25.69HC Frango em cubos acebolada, arroz integral, feijão, batata com tempero verde, salada de tomate e uma fatia de melancia	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

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.