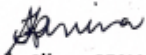




SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DE SANTA CATARINA
DIRETORIA DE EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

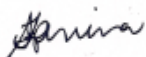

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)


Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

CARDÁPIO – PARCIAL				HIPERCOLESTEROLEMIA	OUTUBRO/2026
TURNOS				Quinta – feira 01/10/2026	Sexta – feira 02/10/2026
Matutino Vespertino Semana 1				R26.161HC Carne bovina em cubos ensopado com aipim e molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, salada de repolho e uma maçã	LL26.273HC Cuca de maçã* com aveia e canela (50% farinha de trigo integral e com leite desnatado), suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de mamão. *sem mel
Noturno Semana 1				R26.161HC Carne bovina em cubos ensopado com aipim e molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, salada de repolho e uma maçã	R26.683HC Frango em iscas acebolado, arroz integral, feijão, chuchu refogado com tempero verde, salada de agrião e uma fatia de mamão



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DE SANTA CATARINA
DIRETORIA DE EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

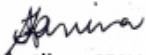

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)


Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

CARDÁPIO – PARCIAL		HIPERCOLESTEROLEMIA			OUTUBRO/2026
TURNOS	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
Matutino Vespertino Semana 2	R26.110 Arroz colorido com frango (arroz integral, peito de frango desfiado, vagem e milho verde congelado), feijão, salada de repolho com fatias de tomate e uma maçã	LL26.295HC Bolo de fubá mesclado com chocolate (com leite desnatado)*, leite desnatado batido com cacau e açúcar e uma fatia de melão. *sem farinha de trigo	R24.164HC Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, aipim refogado com tempero verde, salada de abobrinha e uma fatia de mamão	R26.210HC Carne suína em iscas refogada com cebola e tomate, arroz integral, feijão, batata doce em cubos assada, salada de rúcula com alface e uma laranja	LL23.98HC Pão integral com peito de frango desfiado ao molho de tomate (feito na escola), alface, tomate em fatia, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana
Noturno Semana 2	R26.110 Arroz colorido com frango (arroz integral, peito de frango desfiado, vagem e milho verde congelado), feijão, salada de repolho com fatias de tomate e uma maçã	R26.341HC 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	R24.164HC Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, aipim refogado com tempero verde, salada de abobrinha e uma fatia de mamão	R26.210HC Carne suína em iscas refogada com cebola e tomate, arroz integral, feijão, batata doce em cubos assada, salada de rúcula com alface e uma laranja	LL23.98HC Pão integral com peito de frango desfiado ao molho de tomate (feito na escola), alface, tomate em fatia, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DE SANTA CATARINA
DIRETORIA DE EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

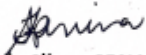

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)


Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

CARDÁPIO – PARCIAL		HIPERCOLESTEROLEMIA			OUTUBRO/2026
TURNOS	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
Matutino Vespertino Semana 3	FERIADO	R25.49 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado, cenoura ralada e molho de tomate (feito na escola)), abobrinha refogada, salada de repolho e uma laranja	LL25.159HC Bolo pão de mel (50% farinha de trigo integral e com leite desnatado), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana	R26.381HC Frango em cubos refogado com tomate e tempero verde, arroz integral, feijão, brócolis com couve-flor refogado, salada de agrião e uma fatia de mamão	R26.774HC 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 3	FERIADO	R25.49 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado, cenoura ralada e molho de tomate (feito na escola)), abobrinha refogada, salada de repolho e uma laranja	R26.558 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	R26.381HC Frango em cubos refogado com tomate e tempero verde, arroz integral, feijão, brócolis com couve-flor refogado, salada de agrião e uma fatia de mamão	R26.774HC 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



SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DE SANTA CATARINA
DIRETORIA DE EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE


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


Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

CARDÁPIO – PARCIAL		HIPERCOLESTEROLEMIA			OUTUBRO/2026
TURNOS	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
Matutino Vespertino Semana 4	LL26.85HC Salada de frutas (laranja, banana e maçã), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural batido com mel) e biscoito caseiro integral sem gordura trans. *servir separadamente	R25.255HC Omelete de tomate com queijo light e orégano (Fortaia), arroz integral, feijão, cenoura refogada, salada de alface e uma laranja	R26.216HC Carne bovina em iscas refogada com tomate e cebola, arroz integral, feijão vermelho, chuchu refogado, salada de couve e uma fatia de mamão	R26.944HC Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, polenta, salada de rúcula e uma banana	R26.372HC Carne bovina em cubos refogada com tomate e abobrinha, arroz integral, feijão, purê de batata doce, salada de agrião e uma fatia de abacaxi
Noturno Semana 4	R26.268HC Fricassê de peito de frango em iscas com molho branco (feito na escola) e milho verde congelado, arroz integral, batata inglesa assada, salada de beterraba ralada e uma maçã	R25.255HC Omelete de tomate com queijo light e orégano (Fortaia), arroz integral, feijão, cenoura refogada, salada de alface e uma laranja	R26.216HC Carne bovina em iscas refogada com tomate e cebola, arroz integral, feijão vermelho, chuchu refogado, salada de couve e uma fatia de mamão	R26.944HC Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz integral, feijão, polenta, salada de rúcula e uma banana	R26.372HC Carne bovina em cubos refogada com tomate e abobrinha, arroz integral, feijão, purê de batata doce, salada de agrião e uma fatia de abacaxi



CARDÁPIO – PARCIAL		HIPERCOLESTEROLEMIA			OUTUBRO/2026
TURNOS	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
Matutino Vespertino Semana 5	R25.401 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), legumes refogados (cenoura e chuchu), salada de alface e uma laranja	R24.77HC Frango em iscas acebolado, arroz integral, feijão, abobrinha refogada, salada de beterraba ralada e uma maçã	LL26.182HC Pão integral com carne moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma banana	R26.153HC Filé de tilápia assado (temperado com limão, alho, cebola, e tempero verde), arroz integral com brócolis, feijão, salada de tomate e uma fatia de mamão	LL23.252HC Leite desnatado batido com mamão e banana, biscoito caseiro integral sem gordura trans e uma fatia de melão
Noturno Semana 5	R25.401 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), legumes refogados (cenoura e chuchu), salada de alface e uma laranja	R24.77HC Frango em iscas acebolado, arroz integral, feijão, abobrinha refogada, salada de beterraba ralada e uma maçã	R26.113HC Polenta, molho de carne moída (carne bovina moída com molho de tomate (feito na escola)), arroz integral, feijão, salada de repolho e uma banana	R26.153HC Filé de tilápia assado (temperado com limão, alho, cebola, e tempero verde), arroz integral com brócolis, feijão, salada de tomate e uma fatia de mamão	R26.78HC 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.