**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 – DESJEJUM** CASAS FAMILIARES | | | **INTOLERÂNCIA À LACTOSE** | | **OUTUBRO/2026** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Quinta – feira **01/10/2026** | Sexta – feira **02/10/2026** |
| **Matutino Noturno** Semana 1 | | | | D26.62IL Pão massinha sem lactose com uma fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma banana | D26.07IL Bolo de fubá mesclado com chocolate (com leite sem lactose), leite sem lactose com café, açúcar e uma laranja |
| **Matutino 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** |
| | D25.22IL Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral sem lactose, uma fatia de queijo muçarela sem lactose, tomate em fatia e alface), leite sem lactose com café, açúcar e uma banana | D26.48IL Pão massinha sem lactose com ovos mexidos, leite sem lactose com café, açúcar e uma laranja | D26.76IL Pão doce liso sem lactose com uma fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma fatia de melão | D25.63IL Pão massinha sem lactose com uma fatia de queijo muçarela sem lactose, tomate em fatia e alface, leite sem lactose com café e açúcar e uma fatia de mamão | D25.74IL Bolo de cenoura (com leite sem lactose), leite sem lactose com café, açúcar e uma maçã |
| **Matutino 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 | D24.104IL Pão integral sem lactose com uma fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma maçã | D26.281IL Cuca de banana com aveia e canela (com leite sem lactose), leite sem lactose com café, açúcar e uma laranja | D25.48IL Pão massinha sem lactose com ovos mexidos, leite sem lactose com café, açúcar e uma banana | D26.21IL Pão massinha sem lactose com uma fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma fatia de mamão |
| **Matutino 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** |
| | D26.48IL Pão massinha sem lactose com ovos mexidos, leite sem lactose com café, açúcar e uma laranja | D25.72IL Bolo de chocolate (com leite sem lactose), leite sem lactose com café, açúcar e uma fatia de melão | D25.76IL Pão doce liso sem lactose com uma fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma maçã | D26.48IL Pão massinha sem lactose com ovos mexidos, leite sem lactose com café, açúcar e uma laranja | D26.63IL Pão doce liso sem lactose com uma fatia de queijo muçarela sem lactose, tomate em fatia e alface, leite sem lactose com café e açúcar e uma banana |
| **Matutino 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** |
| | D26.107IL Pão integral sem lactose comuma fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma fatia de | D26.617IL Cuca de banana com aveia e canela (com leite sem lactose), leite sem lactose com chocolate, açúcar e uma fatia de | D24.48IL Pão massinha sem lactose com uma fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma maçã | D25.42IL Bolo de cenoura (com leite sem lactose), leite sem lactose com café, açúcar e uma laranja | D25.48IL Pão massinha sem lactose com ovos mexidos, leite sem lactose com café, açúcar e uma banana |

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

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | melão | mamão | | | |

**RECOMENDAÇÕES DIETÉTICAS PARA INTOLERÂNCIA À LACTOSE:**

● Devem ser excluídos todos alimentos e preparações que contenham lactose. Os alimentos que possuem lactose pertencem ao grupo de leite e derivados: leite de vaca, queijos, manteiga e iogurte. Para molhos ou preparações com recheio utilizar ingredientes que não contenham leite e derivados.

● Atentar-se ao rótulo dos alimentos para saber sua composição. A origem dos alimentos industrializados deve ser confiável, possuir certificações e a embalagem deve apresentar a informação “sem lactose ” ou "zero lactose”.

● Alguns pães, biscoitos e bolos podem conter leite e derivados em sua composição, estes então não devem ser oferecidos aos alunos portadores de intolerância à lactose.

● Opções de substituição do leite de vaca: leite de vaca sem lactose, bebida vegetal (arroz, côco, amêndoas, aveia, castanhas ou soja).