SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DE SANTA CATARINA
DIRETORIA DE ADMINISTRAÇÃO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
Número da escola (ex.: 76490) - Nome da Escola (ex.: EEB CASTRO ALVES) - Zona da escola (urbana ou rural)

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

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

CARDÁPIO – DESJEJUM	**INTOLERÂNCIA À LACTOSE**				**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**
Matutino Noturno Semana 1	FERIADO	D26.107IL Pão integral sem lactose com uma fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma fatia de melão	D26.50IL Bolo de laranja (sem lactose), leite sem lactose com café, açúcar e uma banana	D23.76IL Salada de frutas (banana, maçã e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural sem lactose batido com mel) e biscoito caseiro sem lactose e sem gordura trans. *servir separadamente	D26.69IL Pão doce liso sem lactose com ovos mexidos, leite sem lactose com café, açúcar e uma fatia de melancia
	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 Noturno Semana 2	D24.13IL Leite sem lactose com café, açúcar, biscoito caseiro sem lactose e sem gordura trans e uma maçã	D26.48IL Pão massinha sem lactose com ovos mexidos, leite sem lactose com café, açúcar e uma laranja	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	D24.46IL Salada de frutas (mamão, maçã e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural sem lactose batido com mel) e biscoito caseiro sem lactose e sem gordura trans. *servir separadamente	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
	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 Noturno Semana 3	D23.49IL Leite sem lactose batido com banana e aveia, biscoito caseiro sem lactose e sem gordura trans e uma laranja	D25.44IL Pão massinha sem lactose com ovos mexidos, leite sem lactose com café, açúcar e uma maçã	D23.103IL Iogurte natural sem lactose batido com banana e mel, biscoito caseiro sem lactose e sem gordura trans e uma fatia de melão	D26.91IL Bolo de chocolate (sem lactose), leite sem lactose com café, açúcar e uma ameixa	FERIADO
	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 Noturno Semana 4	D26.107IL Pão integral sem lactose com uma fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma fatia de melão	D26.07IL Bolo de fubá mesclado com chocolate (sem lactose), leite sem lactose com café, açúcar e uma laranja	D25.76IL Pão doce liso sem lactose com uma fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma maçã	D26.74IL Pão massinha sem lactose com ovos mexidos, leite sem lactose com café, açúcar e uma fatia de mamão	D26.72IL Pão massinha sem lactose com uma fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma ameixa

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DE SANTA CATARINA
DIRETORIA DE ADMINISTRAÇÃO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE
Número da escola (ex.: 76490) - Nome da Escola (ex.: EEB CASTRO ALVES) - Zona da escola (urbana ou rural)

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

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

Matutino Noturno Semana 5	Segunda – feira **30/11/2026**				
	D25.08IL 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 fatia de				



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).