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			**INTOLERÂNCIA À LACTOSE**		**SETEMBRO/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	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
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	D23.49IL Leite sem lactose batido com banana e aveia, biscoito caseiro sem lactose e sem gordura trans 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	D26.201IL Iogurte natural sem lactose batido com morango e mel, biscoito caseiro sem lactose sem gordura trans 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**

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

	D26.107IL Pão integral sem lactose comuma fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose com café, açúcar e uma fatia de melão	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	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

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).