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

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

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

Número da escola (ex.: 76490) - Nome da Escola (ex.: EEB CASTRO ALVES) - Zona da escola (urbana ou rural)

CARDÁPIO – INTEGRAL II	**INTOLERÂNCIA À LACTOSE**				**NOVEMBRO/2026**
TURNOS	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 Semana 1	FERIADO	LL25.196IL Iogurte natural sem lactose batido com morango, aveia e mel, biscoito caseiro sem lactose e sem gordura trans e uma laranja.	LL26.50IL Pão massinha sem lactose com carne moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma maçã	LL26.217IL Cuca de banana com aveia e canela (feito com leite sem lactose), leite sem lactose com chocolate gelado, açúcar e uma fatia de mamão	LL24.05IL Bolo de cenoura mesclado com chocolate sem lactose, leite sem lactose batido com banana, maçã e aveia e uma fatia de abacaxi.
Almoço Semana 1	FERIADO	A26.217 Arroz colorido com carne (arroz integral, carne bovina moída, abobrinha em cubos e milho verde), feijão, salada de beterraba ralada e uma maçã	A26.263 Frango em iscas com chuchu em cubos, arroz, feijão, abóbora refogada, salada de agrião e uma fatia de abacaxi	A26.305 Picadinho de carne bovina com ervilha e batata (carne bovina em cubos, ervilha e batata), arroz, feijão, farofa de cenoura, salada de pepino em rodelas e uma fatia de melancia	A26.220 Frango (coxa e sobrecoxa sem osso) ensopado com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de repolho, salada de chuchu com tempero verde e uma banana
Vespertino Semana 1	FERIADO	LL26.388IL Escondidinho de frango (frango desfiado refogado com cebola, tomate e cenoura ralada, purê de batata (feito com leite sem lactose) e mussarela sem lactose ralada), suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma fatia de abacaxi	LL24.259IL Bolo de laranja, leite sem lactose batido com maçã, aveia e mel e uma fatia de melão.	LL26.876IL Sanduíche sem lactose de frango ao forno (duas fatias de pão integral sem lactose, frango desfiado ao molho de tomate, uma fatia de queijo sem lactose, tomate em rodelas), suco de uva sem adição de açúcar e uma maçã.	LL25.95IL Bolo salgado de legumes (com leite sem lactose) (cenoura, tomate, milho verde congelado, cebola e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma laranja.* massa com leite sem lactose
Noturno Semana 1	FERIADO	R26.474 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com batata e molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de repolho e uma laranja	R26.418IL Carne suína em cubos refogada com molho de tomate (feito na escola), polenta sem lactose, arroz, feijão, salada de cenoura cozida e uma maçã	R25.878 Frango em iscas refogado, arroz, feijão, chuchu refogado com tempero verde, salada de brócolis e couve-flor e uma fatia de mamão	R26.388 Macarronada de carne moída (macarrão espaguete com carne moída com molho de tomate (feito na escola), salada de alface, salada de abobrinha e uma fatia de abacaxi

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

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

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

Número da escola (ex.: 76490) - Nome da Escola (ex.: EEB CASTRO ALVES) - Zona da escola (urbana ou rural)

CARDÁPIO – INTEGRAL II					**NOVEMBRO/2026**
TURNOS	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 Semana 2	L25.556IL Pão integral sem lactose e sem manteiga e uma fatia de queijo sem lactose, leite sem lactose batido com morango e banana e uma fatia de abacaxi.i	LL26.985IL Sanduíche de carne ao forno (duas fatias de pão integral sem lactose, carne bovina moída ao molho de tomate, uma fatia de queijo, tomate em rodelas), suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de melão	LL26.167IL Bolo pão de mel (50% farinha de trigo integral e com leite sem lactose), leite sem lactose com café, açúcar e uma maçã.	LL26.86IL Pão de hambúrguer sem lactose com hambúrguer de carne moída, alface, queijo muçarela sem lactose, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana	LL25.23IL Bolo de fubá mesclado com chocolate* (feito com leite sem lactose), suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de melancia. *sem farinha de trigo
Almoço Semana 2	A26.295 Macarronada de carne bovina moída (macarrão parafuso com carne moída com molho de tomate (feito na escola)), salada de repolho, salada de beterraba cozida e uma fatia de melancia	A26.316 Frango (coxa e sobrecoxa) ensopado, arroz, feijão, legumes refogado (chuchu e abóbora), salada de alface e uma maçã	A26.379IL Polenta sem lactose, molho de carne moída (carne bovina moída e molho de tomate feito na escola), arroz, feijão, salada de pepino e uma fatia de mamão	A26.296 Arroz colorido com frango (arroz integral, frango desfiado, brócolis, tomate e ervilha congelada), feijão, salada de acelga e uma fatia de melão	A26.447 Feijoada de carne bovina com legumes (feijão preto com carne bovina, batata doce e chuchu em cubos), arroz parboilizado, farofa de cenoura, salada de alface e uma banana
Vespertino Semana 2	LL26.216IL Cuca de maçã com aveia e canela (feito com leite sem lactose), leite sem lactose com cacau, açúcar e uma banana.	LL24.83IL Salada de frutas (mamão, banana e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural sem lactose batido com mel) e biscoito caseiro sem lactose e sem gordura trans. *servir separadamente	LL26.367IL Pão massinha sem lactose com omelete de tomate com queijo sem lactose e orégano (Fortaia), alface, tomate em fatia, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma ameixa	LL24.203IL Leite (sem lactose) batido com mamão, biscoito caseiro (sem lactose e sem gordura trans) e uma maçã.	LL26.402IL Torta de frango* (com peito de frango desfiado, tomate, milho verde congelado, cebola e tempero verde) (feito com leite sem lactose), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma fatia de melão. *massa com farinha de milho, farinha de trigo e leite sem lactose.
Noturno Semana 2	R26.459 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado, cenoura ralada e molho de tomate (feito na escola)), abobrinha refogada, salada de alface e uma laranja	R26.341IL Estrogonofe de carne bovina em iscas com molho branco (feito na escola com leite sem lactose), arroz, batata rústica, salada de beterraba ralada e uma fatia de melão	R25.432 Frango em cubos acebolado, arroz, feijão, legumes refogado (cenoura e vagem), salada de repolho roxo e uma maçã	LL26.86IL Pão de hambúrguer sem lactose com hambúrguer de carne moída, alface, queijo muçarela sem lactose, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana	R26.383 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola) e abóbora, arroz, feijão, salada de agrião e uma fatia de melancia

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

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

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

Número da escola (ex.: 76490) - Nome da Escola (ex.: EEB CASTRO ALVES) - Zona da escola (urbana ou rural)

CARDÁPIO – INTEGRAL II	**INTOLERÂNCIA À LACTOSE**				**NOVEMBRO/2026**
TURNOS	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 Semana 3	LL26.893IL Sanduíche de queijo (duas fatias de pão integral sem lactose, uma fatia de queijo muçarela sem lactose, tomate em fatias e cenoura), leite sem lactose com café, açúcar e uma maçã	LL26.282IL Escondidinho de carne moída (carne bovina moída refogada com cebola, tomate e cenoura ralada, purê de batata (com leite sem lactose) e mussarela sem lactose ralada), suco de maçã integral sem adição de açúcar e uma fatia de melão	LL26.767IL Leite sem lactose com cacau, açúcar, biscoito caseiro sem lactose e sem gordura trans e uma fatia de mamão	LL26.30IL Pão massinha sem lactose com omelete de cenoura, alface, tomate em fatia, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma banana.	FERIADO
Almoço Semana 3	A26.204IL Omelete de forno com espinafre, queijo sem lactose e orégano, arroz, feijão, salada de acelga, salada de abóbora e uma fatia de melão	A26.269IL Estrogonofe de peito de frango em iscas com molho branco (feito na escola com leite sem lactose), arroz, batata inglesa assada, salada de alface e uma fatia de melancia	A26.783 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), feijão, abobrinha refogada, salada de repolho e uma laranja	A26.810IL Frango ensopado (coxa e sobrecoxa) com molho de tomate (feito na escola), polenta sem lactose, arroz, feijão, salada de beterraba ralada e um pêssego	FERIADO
Vespertino Semana 3	LL24.83IL Salada de frutas (mamão, banana e laranja), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural sem lactose batido com mel) e biscoito caseiro sem lactose e sem gordura trans. *servir separadamente	LL25.13IL Bolo de limão mesclado com chocolate (sem lactose), suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma maçã.	LL26.86IL Pão de hambúrguer sem lactose com hambúrguer de carne moída, alface, queijo muçarela sem lactose, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana	LL26.322IL Cuca de doce de banana com aveia e canela (feita com leite sem lactose), suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de abacaxi	FERIADO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DE SANTA CATARINA
DIRETORIA DE ADMINISTRAÇÃO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR
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)

Noturno Semana 3	R26.411IL Polenta sem lactose com molho de frango (frango desfiado e molho de tomate (feito na escola)), arroz, feijão, salada de pepino e uma maçã	R26.314 Filé de Tilápia refogado com batata, tomate e cebola, arroz, feijão, salada de repolho com cenoura ralada e uma fatia de abacaxi	R26.422 Frango em iscas acebolado, arroz, feijão, farofa de couve, salada de agrião e uma ameixa	R26.156 Arroz colorido com carne (arroz integral, carne bovina moída, vagem e milho verde congelado), feijão, salada de beterraba ralada e uma fatia de mamão	FERIADO

CARDÁPIO – INTEGRAL II		**INTOLERÂNCIA À LACTOSE**			**NOVEMBRO/2026**
TURNOS	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 Semana 4	LL26.772IL Leite sem lactose batido com morango, aveia e mel, biscoito caseiro (sem lactose e sem gordura trans) e uma laranja	LL26.894IL Pão integral sem lactose (sem manteiga) com uma fatia de queijo sem lactose, chocolate gelado (com leite sem lactose) e uma fatia de abacaxi	LL25.467IL Pão massinha (sem lactose) com carne moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate, suco de uva integral sem adição de açúcar e um pêssego.	LL26.105IL Bolo de cenoura sem lactose, suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de melancia	LL25.425IL Sanduíche de queijo (pão massinha sem lactose, uma fatia de queijo muçarela sem lactose, tomate em fatia e alface), suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma banana.
Almoço Semana 4	A26.441 Frango em iscas ensopado com batata e molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de acelga picada e uma maçã	A26.67 Carne bovina em cubos refogada, arroz, feijão, farofa de vagem, salada de repolho com cenoura ralada e uma laranja	A26.270 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado, ervilha congelada e molho de tomate (feito na escola)), abobrinha refogada, salada de beterraba ralada e uma fatia de melancia	A26.301 Carne bovina em iscas acebolada, arroz, feijão, vagem refogada, salada de agrião e uma banana.	A26.266 Frango assado (coxa e sobrecoxa sem osso), arroz, feijão, macarrão espaguete ao molho de tomate (feito na escola), salada de rúcula, salada de couve flor e uma fatia de mamão
Vespertino Semana 4	LL26.987IL Sanduíche de carne ao forno (duas fatias de pão integral sem lactose, carne bovina moída ao molho de tomate, uma fatia de queijo sem lactose, tomate em rodelas), suco de uva sem adição de açúcar e uma fatia de abacaxi	LL26.986IL Bolo salgado de frango com legumes* (frango, tomate, ervilha congelada, cebola e tempero verde) (feito com leite sem lactose), suco de maçã integral sem adição de açúcar e uma maçã. *massa com leite	LL26.218 Cuca de maçã com aveia e canela, leite com chocolate gelado, açúcar e uma banana	LL26.343 Torta de milho verde com queijo (milho verde congelado, mussarela, tomate, cebola, orégano e tempero verde), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma fatia de mamão. *massa com leite	LL25.232IL Iogurte natural sem lactose batido com mamão e banana, biscoito caseiro sem lactose e sem gordura trans e uma fatia de melão

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

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

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

Número da escola (ex.: 76490) - Nome da Escola (ex.: EEB CASTRO ALVES) - Zona da escola (urbana ou rural)

Noturno Semana 4	R26.377 Macarronada de carne suína (macarrão espaguete com molho de tomate (feito na escola)), carne suína em cubos acebolada, salada de repolho picado, salada de cenoura cozida e uma fatia de abacaxi	R23.42IL Frango assado (coxa e sobrecoxa), arroz, feijão, creme de milho (com leite sem lactose), salada de abóbora com tempero verde e maçã.	R26.901IL Carne bovina moída refogada com tomate e brócolis, arroz, feijão, purê de batata (feito com leite sem lactose), salada de alface e um pêssego	R25.579IL Omelete de espinafre com queijo sem lactose e orégano (Fortaia), arroz, feijão, salada de chuchu com tempero verde e uma laranja.	R25.79 Carne de panela com batata (carne bovina em cubos, tomate, cebola e batata doce), arroz, feijão, salada de rúcula e uma fatia de melancia

CARDÁPIO – INTEGRAL II	**INTOLERÂNCIA À LACTOSE**				**NOVEMBRO/2026**
TURNOS	Segunda – feira **30/11/2026**				
Matutino Semana 5	LL24.86IL 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				
Almoço Semana 5	A26.413IL Polenta sem lactose, frango desfiado com molho de tomate (feito na escola)), arroz, feijão, salada de alface e uma laranja				
Vespertino Semana 5	LL25.462IL Torta de carne (sem lactose) (com carne bovina moída, brócolis, cenoura, cebola, tempero verde), suco de maçã sem adição de açúcar e uma fatia de melão				

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

Noturno Semana 5	R25.56 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), cenoura refogada, salada de repolho e uma maçã				

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).