SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DE SANTA CATARINA
DIRETORIA DE ADMINISTRAÇÃO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO
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 – INTERMEDIÁRIO		**INTOLERÂNCIA À LACTOSE**			**NOVEMBRO/2026**
Noturno Semana 1	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**
	FERIADO	I26.474 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com batata e molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de repolho e uma laranja	I25.212IL Polenta (sem lactose), molho de carne bovina moída (carne moída com molho de tomate feito na escola), arroz, feijão, salada de chuchu e uma banana	I26.878 Frango em iscas refogado, arroz, feijão, chuchu refogado com tempero verde, salada de brócolis e couve-flor e uma fatia de mamão	I26.79 Carne de panela com abóbora (carne bovina em cubos, tomate, cebola e abóbora), arroz, feijão, salada de couve e uma fatia de melão
Noturno Semana 2	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**
	I26.436 Frango em cubos refogado, arroz, feijão, vagem refogada, salada de alface e uma maçã	I26.341IL 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	I26.371 Macarronada de carne suína (macarrão parafuso com molho de tomate (feito na escola)), carne suína em cubos acebolada, salada de alface, salada de chuchu e uma laranja	I26.236 Carne bovina em iscas refogada com abóbora e tomate, arroz, feijão, brócolis e couve-flor refogados, salada de alface e uma fatia de abacaxi	I26.383 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
Noturno Semana 3	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**
	I25.69 Frango em cubos acebolada, arroz, feijão, batata com tempero verde, salada de tomate e uma fatia de melancia	I26.321 Carne suína em cubos acebolada, arroz, feijão, farofa de couve, salada de chuchu e uma maçã	I26.314 Filé de Tilápia refogado com batata, tomate e cebola, arroz, feijão, salada de repolho com cenoura ralada e uma fatia de abacaxi	I25.774 Macarronada de carne moída (Macarrão espaguete, carne bovina moída, cenoura ralada ensopada com molho de tomate (feito na escola)), salada de alface, salada de pepino e uma banana	FERIADO

SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DE SANTA CATARINA
DIRETORIA DE ADMINISTRAÇÃO
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO
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	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**
	I26.72 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), salada de beterraba cozida, salada de alface e uma fatia de melancia	I25.42IL Frango assado (coxa e sobrecoxa), arroz, feijão, creme de milho (com leite sem lactose), salada de abóbora com tempero verde e maçã	I26.50 Carne bovina em iscas acebolado, arroz, feijão, batata assada, salada de repolho e uma fatia de mamão	I25.412IL Carne suína em cubos refogada com molho de tomate (feito na escola), polenta (sem lactose), arroz, feijão, salada de alface com cenoura ralada e uma laranja	I25.61 Carne de panela com batata (carne bovina em cubos, tomate, cebola e batata doce), arroz, feijão, salada de rúcula e uma fatia de melancia
Noturno Semana 5	Segunda – feira **30/11/2026**				
	I24.58IL Carne moída refogada, arroz, feijão, purê de batata inglesa (com leite sem lactose), salada de repolho 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).