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 – INTERMEDIÁRIO			INTOLERÂNCIA À LACTOSE		OUTUBRO/2026
Noturno Semana 1				Quinta – feira **01/10/2026**	Sexta – feira **02/10/2026**
				I26.03 Macarronada de carne moída (Macarrão espaguete, carne bovina moída, cenoura ralada ensopada com molho de tomate (feito na escola)), salada de acelga, salada de chuchu e uma banana	I26.683 Frango em iscas acebolado, arroz, feijão, chuchu refogado com tempero verde, salada de agrião e uma fatia de mamão
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**
	I26.196IL Polenta (sem lactose), molho de frango (frango desfiado e molho de tomate (feito na escola)), arroz, feijão, salada de alface e uma banana	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	I25.241 Frango em cubos refogado com tomate e tempero verde, arroz, feijão, abóbora refogado com tempero verde, salada de repolho picado e uma fatia de mamão	I26.210 Carne suína em iscas refogada com cebola e tomate, arroz, feijão, batata doce em cubos assada, salada de rúcula e uma laranja	I26.355IL Frango assado (coxa e sobrecoxa), arroz, feijão, purê de batata (com leite sem lactose), salada de acelga e uma maçã
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	I26.439 Frango em iscas refogado, arroz, feijão, vagem refogada, chuchu com tempero verde e uma fatia de melão	I26.558 Feijoada de carne bovina com legumes (feijão com carne bovina em cubos, chuchu e abóbora em cubos), arroz integral, farofa de couve e uma banana	R26.943IL Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, polenta (sem lactose), salada de rúcula e uma laranja	I26.774 Macarronada de carne moída (macarrão espaguete, carne bovina moída, cenoura ralada ensopada com molho de tomate (feito na escola)), salada de alface, salada de beterraba cozida e uma maçã
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**
	I26.268IL Fricassê de peito de frango em iscas com molho branco (feito na escola com leite sem lactose) e milho verde congelado, arroz, batata inglesa assada, salada de beterraba ralada e uma maçã	I26.50 Carne bovina em iscas acebolado, arroz, feijão, batata assada, salada de repolho e uma fatia de mamão	I26.254IL Omelete de tomate com queijo sem lactose e orégano (Fortaia), arroz, feijão, abobrinha refogada, salada de alface e uma laranja	I23.447 Frango (coxa e sobrecoxa sem osso) ensopado com aipim e molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de acelga e uma banana	I25.70 Carne suína em cubos acebolada, arroz, feijão, abóbora no forno com tempero verde, salada de rúcula e uma laranja

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

Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

	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**
Noturno Semana 5	I26.372IL Carne bovina em cubos refogada com tomate e abobrinha, arroz, feijão, purê de batata doce (com leite sem lactose), salada de repolho bicolor e uma fatia de abacaxi	I26.946 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de acelga e uma fatia de mamão	I26.113IL Polenta (sem lactose), molho de carne moída (carne bovina moída com molho de tomate (feito na escola)), arroz, feijão, salada de rúcula e uma banana	I25.69 Frango em cubos acebolada, arroz, feijão, batata com tempero verde, salada de tomate e uma fatia de melancia	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

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).