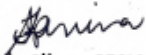




SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DE SANTA CATARINA
DIRETORIA DE EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE


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


Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

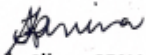
CARDÁPIO – PARCIAL				INTOLERÂNCIA À LACTOSE	OUTUBRO/2026
TURNOS				Quinta – feira 01/10/2026	Sexta – feira 02/10/2026
Matutino Vespertino Semana 1				R26.161 Carne bovina em cubos ensopado com aipim e molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de repolho e uma maçã	LL26.273IL Cuca de maçã* com aveia e canela (50% farinha de trigo integral e com leite sem lactose), suco de laranja sem adição de açúcar e uma fatia de mamão. *sem mel
Noturno Semana 1				R26.161 Carne bovina em cubos ensopado com aipim e molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, salada de repolho e uma maçã	R26.683 Frango em iscas acebolado, arroz, feijão, chuchu refogado com tempero verde, salada de agrião e uma fatia de mamão



CARDÁPIO – PARCIAL		INTOLERÂNCIA À LACTOSE			OUTUBRO/2026
TURNOS	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
Matutino Vespertino Semana 2	R26.110 Arroz colorido com frango (arroz integral, peito de frango desfiado, vagem e milho verde congelado), feijão, salada de repolho com fatias de tomate e uma maçã	LL26.295IL Bolo de fubá mesclado com chocolate* (com leite sem lactose), leite sem lactose batido com cacau e açúcar e uma fatia de melão. *sem farinha de trigo	R24.164 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, aipim refogado com tempero verde, salada de abobrinha e uma fatia de mamão	R26.210 Carne suína em iscas refogada com cebola e tomate, arroz, feijão, batata doce em cubos assada, salada de rúcula com alface e uma laranja	LL23.98IL Pão massinha (sem lactose) com peito de frango desfiado ao molho de tomate (feito na escola), alface, tomate em fatia, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana
Noturno Semana 2	R26.110 Arroz colorido com frango (arroz integral, peito de frango desfiado, vagem e milho verde congelado), feijão, salada de repolho com fatias de tomate e uma maçã	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	R24.164 Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, aipim refogado com tempero verde, salada de abobrinha e uma fatia de mamão	R26.210 Carne suína em iscas refogada com cebola e tomate, arroz, feijão, batata doce em cubos assada, salada de rúcula com alface e uma laranja	LL23.98IL Pão massinha (sem lactose) com peito de frango desfiado ao molho de tomate (feito na escola), alface, tomate em fatia, suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana



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


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


Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

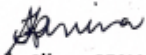
CARDÁPIO – PARCIAL		INTOLERÂNCIA À LACTOSE			OUTUBRO/2026
TURNOS	Segunda – feira 12/10/2026	Terça – feira 13/10/2026	Quarta – feira 14/10/2026	Quinta – feira 15/10/2026	Sexta – feira 16/10/2026
Matutino Vespertino Semana 3	FERIADO	R25.49 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado, cenoura ralada e molho de tomate (feito na escola)), abobrinha refogada, salada de repolho e uma laranja	LL25.159IL Bolo pão de mel (50% farinha de trigo integral e com leite sem lactose), suco de uva integral sem adição de açúcar e uma banana	R26.381 Frango em cubos refogado com tomate e tempero verde, arroz, feijão, brócolis com couve-flor refogado, salada de agrião e uma fatia de mamão	R26.774 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 3	FERIADO	R25.49 Risoto de frango (arroz integral com peito de frango desfiado, cenoura ralada e molho de tomate (feito na escola)), abobrinha refogada, salada de repolho e uma laranja	R26.558 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	R26.381 Frango em cubos refogado com tomate e tempero verde, arroz, feijão, brócolis com couve-flor refogado, salada de agrião e uma fatia de mamão	R26.774 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



CARDÁPIO – PARCIAL		INTOLERÂNCIA À LACTOSE			OUTUBRO/2026
TURNOS	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
Matutino Vespertino Semana 4	LL26.85IL Salada de frutas (laranja, banana e maçã), aveia*, iogurte de mel (iogurte natural sem lactose batido com mel) e biscoito caseiro sem lactose e sem gordura trans. *servir separadamente	R25.255IL Omelete de tomate com queijo sem lactose e orégano (Fortaia), arroz, feijão, cenoura refogada, salada de alface e uma laranja	R26.216 Carne bovina em iscas refogada com tomate e cebola, arroz, feijão vermelho, chuchu refogado, salada de couve e uma fatia de mamão	R26.944IL Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, polenta (sem lactose), salada de rúcula e uma banana	R26.372IL Carne bovina em cubos refogada com tomate e abobrinha, arroz, feijão, purê de batata doce (com leite sem lactose), salada de agrião e uma fatia de abacaxi
Noturno Semana 4	R26.268IL 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	R25.255IL Omelete de tomate com queijo sem lactose e orégano (Fortaia), arroz, feijão, cenoura refogada, salada de alface e uma laranja	R26.216 Carne bovina em iscas refogada com tomate e cebola, arroz, feijão vermelho, chuchu refogado, salada de couve e uma fatia de mamão	R26.944IL Frango ensopado (coxa e sobrecoxa sem osso) com molho de tomate (feito na escola), arroz, feijão, polenta (sem lactose), salada de rúcula e uma banana	R26.372IL Carne bovina em cubos refogada com tomate e abobrinha, arroz, feijão, purê de batata doce (com leite sem lactose), salada de agrião e uma fatia de abacaxi



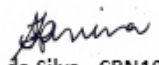
SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DE SANTA CATARINA
DIRETORIA DE EDUCAÇÃO BÁSICA E PROFISSIONAL
GERÊNCIA DE ADMINISTRAÇÃO ESCOLAR
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE

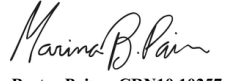

Ana Paula F. da Silva - CRN10 1015 (QT)


Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)

CARDÁPIO – PARCIAL		INTOLERÂNCIA À LACTOSE			OUTUBRO/2026
TURNOS	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
Matutino Vespertino Semana 5	R25.401 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), legumes refogados (cenoura e chuchu), salada de alface e uma laranja	R24.77 Frango em iscas acebolado, arroz, feijão, abobrinha refogada, salada de beterraba ralada e uma maçã	LL26.182IL Pão massinha (sem lactose) com carne moída ensopada com molho de tomate (feito na escola), alface, tomate, suco de laranja integral sem adição de açúcar e uma banana	R26.153 Filé de tilápia assado (temperado com limão, alho, cebola, e tempero verde), arroz com brócolis, feijão, salada de tomate e uma fatia de mamão	LL23.252IL Leite sem lactose batido com mamão e banana, biscoito caseiro sem lactose e sem gordura trans e uma fatia de melão
Noturno Semana 5	R25.401 Carreteiro (arroz integral, carne bovina em iscas, tomate e cebola), legumes refogados (cenoura e chuchu), salada de alface e uma laranja	R24.77 Frango em iscas acebolado, arroz, feijão, abobrinha refogada, salada de beterraba ralada e uma maçã	R26.113IL Polenta (sem lactose), molho de carne moída (carne bovina moída com molho de tomate (feito na escola)), arroz, feijão, salada de repolho e uma banana	R26.153 Filé de tilápia assado (temperado com limão, alho, cebola, e tempero verde), arroz com brócolis, feijão, salada de tomate e uma fatia de mamão	R26.78 Carne de panela com abóbora (carne bovina em cubos, tomate, cebola e abóbora), arroz, feijão, salada de couve e uma fatia de melão




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


Marina Bastos Paim - CRN10 10257 (RT)



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).