

MERENDA SÃO SEBASTIÃO - OUTUBRO 2025
ESTADO - ETEC / FATEC / VERDESCOLA

	SEGUNDA-FEIRA						TERÇA-FEIRA						QUARTA-FEIRA 01/10/2025						QUINTA-FEIRA 02/10/2025						SEXTA-FEIRA 03/10/2025																															
DESJEJUM													LEITE COM CEREAL						LEITE BATIDO COM BANANA PÃO DE HOT DOG COM REQUEIJÃO						SUCO DE MANGA POLPA CUSCUZ NORDESTINO COM MARGARINA																															
ALMOÇO													ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ISCAS DE CARNE COM CENOURA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ						ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE CUBOS COM CHUCHU SALADA DE BETERRABA MELÃO						ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO ENSOPADO COM BATATA SALADA DE ALFACE MELANCIA																															
LANCHE													LEITE ADOÇADO CERAL SEM AÇÚCAR						SUCO DE GOIABA POLPA BISCOITO ROSCA DE LEITE						LEITE COM ACHOCOLATADO 50% BISCOITO CREAM CRACKER																															
EJA													ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ISCAS DE CARNE COM CENOURA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ						ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE CUBOS COM CHUCHU SALADA DE BETERRABA MELÃO						ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO ENSOPADO COM BATATA SALADA DE ALFACE MELANCIA																															
												CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MAG	FE													CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MAG	FE													CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MAG	FE
												1.276,10	153,97	56,78	37,21	648,62		8,04													1.324,43	181,15	51,36	28,15	389,73		6,81													1.492,83	187,48	49,19	24,88	377,22		5,95
												ZH	NA	VITA	VITC	FIB			ZN	NA	VITA	VITC	FIB			ZH	NA	VITA	VITC	FIB			ZH	NA	VITA	VITC	FIB			ZH	NA	VITA	VITC	FIB												
												0,00	1.170,90	92,69	13,54				0,00	1.164,05	1.493,07	32,45				0,00	1.933,84	206,35	49,94				0,00	1.933,84	206,35	49,94				0,00	1.933,84	206,35	49,94													

MERENDA SÃO SEBASTIÃO - OUTUBRO 2025
ESTADO - ETEC / FATEC / VERDESCOLA

	SEGUNDA-FEIRA 06/10/2025	TERÇA-FEIRA 07/10/2025	QUARTA-FEIRA 08/10/2025	QUINTA-FEIRA 09/10/2025	SEXTA-FEIRA 10/10/2025
DESJEJUM	LEITE PURO CEREAL SEM AÇÚCAR	SUCO DE MELANCIA PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	LEITE COM ACHOCOLATADO 50% PÃO DE FORMA COM QUEIJO	VITAMINA DE BANANA BISCOITO CREAM CRACKER COM REQUEIJÃO	CUSCUZ NORDESTINO COM MARGARINA SUCO DE ABACAXI
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA STROGONOFF DE CARNE BATATA PALHA SALADA DE REPOLHO MELANCIA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM CENOURA SALADA DE PEPINO ABACAXI	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE EM CUBOS COM BATATA SALADA DE ACELGA COM TOMATE LARANJA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BOBÔ DE PEIXE SALADA DE ALFACE MELÃO	BURACO QUENTE SUCO DE GOIABA LARANJA BOLINHO DUO PIPOCA
LANCHE	SUCO DE ABACAXI POLPA BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE COM ACHOCOLATADO 50% BISCOITO MAISENA	LEITE ADOÇADO CEREAL SEM AÇÚCAR	SUCO DE GOIABA POLPA BISCOITO ROSCA DE LEITE	LEITE COM ACHOCOLATADO 50% BISCOITO CREAM CRACKER
EJA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA STROGONOFF DE CARNE BATATA PALHA SALADA DE REPOLHO MELANCIA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM CENOURA SALADA DE PEPINO ABACAXI	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE EM CUBOS COM BATATA SALADA DE ACELGA COM TOMATE LARANJA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA BOBÔ DE PEIXE SALADA DE ALFACE MELÃO	BURACO QUENTE SUCO DE GOIABA LARANJA BOLINHO DUO PIPOCA

CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE	CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE	CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE	CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE		
1.199,62	171,08	52,34	35,05	3.979,34	7,72	1.589,49	197,21	55,97	30,45	526,95	8,22	1.310,75	177,27	64,67	38,83	920,13	10,69	1.228,29	188,52	50,05	32,03	451,67	5,97	1.460,77	950,10	167,13	109,62	1.719,26	37,16
ZN	NA	VITA	VITC	FB		ZN	NA	VITA	VITC	FB		ZN	NA	VITA	VITC	FB		ZN	NA	VITA	VITC	FB		ZN	NA	VITA	VITC	FB	
0,00	5.595,43	168,95	3.393,77	11,92		0,00	1.070,19	142,55	51,14	16,59		0,00	874,71	246,79	72,38	13,09		0,00	1.223,37	176,75	39,45	14,68		0,00	7.608,81	1.205,57	5,35	6,22	

MERENDA SÃO SEBASTIÃO - OUTUBRO 2025
ESTADO - ETEC / FATEC / VERDESCOLA

	SEGUNDA-FEIRA 13/10/2025	TERÇA-FEIRA 14/10/2025	QUARTA-FEIRA 15/10/2025	QUINTA-FEIRA 16/10/2025	SEXTA-FEIRA 17/10/2025
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO 50% PÃO DE FORMA COM QUEIJO	VITAMINA DE BANANA ROSQUINHA DE LEITE	SUCO DE GOIABA CUSCUZ NORDESTINO COM MARGARINA	LEITE PURO CEREAL SEM AÇÚCAR	SUCO DE MELANCIA PÃO DE HOT DOG COM MARGARINA
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE CUBOS COM ABÓBORA SALADA DE PEPINO COM TOMATE MAÇÃ	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ISCAS DE CARNE PURÊ DE BATATA SALADA DE CHUCHU LARANJA	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO CARNE SUINA COM MANDIOCA SALADA DE ALFACE PÊRA	MACARRÃO PARAFUSO À BOLONHESA COM MOLHO FUNCIONAL (macarrão, carne moida, molho funcional: cenoura, beterraba, tomate) SALADA DE REPOLHO MELÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO ENSOPADO POLENTA CREMOSA SALADA DE REPOLHO BANANA
LANCHE	LEITE COM ACHOCOLATADO 50% BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE ADOÇADO CERAL SEM AÇÚCAR	SUCO DE GOIABA POLPA BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE COM ACHOCOLATADO 50% BISCOITO MAISENA	SUCO DE ABACAXI POLPA BISCOITO ROSCA DE LEITE
EJA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE CUBOS COM ABÓBORA SALADA DE PEPINO COM TOMATE MAÇÃ	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ISCAS DE CARNE PURÊ DE BATATA SALADA DE CHUCHU LARANJA	ARROZ BRANCO FEIJÃO PRETO CARNE SUINA COM MANDIOCA SALADA DE ALFACE PÊRA	MACARRÃO PARAFUSO À BOLONHESA COM MOLHO FUNCIONAL (macarrão, carne moida, molho funcional: cenoura, beterraba, tomate) SALADA DE REPOLHO MELÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO ENSOPADO POLENTA CREMOSA SALADA DE REPOLHO BANANA

CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE	CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE	CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE	CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE	CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE
1.429,32	187,46	66,91	48,77	907,95		11,68	1.563,16	231,77	63,45	42,69	891,67		8,77	1.206,12	189,97	49,61	32,17	155,74		7,77	1.122,96	155,77	48,12	35,63	604,19		4,32	1.170,97	907,23	90,19	52,52	110,11		5,67
ZN	NA	VITA	VITC	FB			ZN	NA	VITA	VITC	FB			ZN	NA	VITA	VITC	FB			ZN	NA	VITA	VITC	FB			ZN	NA	VITA	VITC	FB		
0,00	1.193,65	246,73	8,92	14,49			0,00	934,46	343,10	67,47	13,77			0,00	2.139,26	96,95	34,19	22,19			0,00	329,08	122,29	20,77	5,29			0,00	524,28	97,91	21,58	12,92		

MERENDA SÃO SEBASTIÃO - OUTUBRO 2025
ESTADO - ETEC / FATEC / VERDESCOLA

	SEGUNDA-FEIRA 20/10/2025	TERÇA-FEIRA 21/10/2025	QUARTA-FEIRA 22/10/2025	QUINTA-FEIRA 23/10/2025	SEXTA-FEIRA 24/10/2025																																																																																																																																																
DESJEJUM	SUCO DE MANGA PÃO INTEGRAL COM REQUEIJÃO	VITAMINA DE BANANA BISCOITO CREAM CRACKER COM REQUEIJÃO	LEITE PURO CEREAL COM AÇÚCAR	LEITE COM ACHOCOLATADO 50% PÃO DE FORMA COM QUEIJO	SUCO DE MELANCIA CUSCUZ NORDESTINO COM MARGARINA																																																																																																																																																
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE EM CUBOS COM CHUCHU SALADA DE ACELGA COM CENOURA ABACAXI	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ISCAS DE CARNE COM CENOURA SALADA DE PEPINO MELANCIA	ARROZ BRANCO FEIJOADA SALADA DE REPOLHO FAROFA DE COUVE LARANJA	MACARRÃO TRICOLOR À BOLONHESA COM MOLHO FUNCIONAL (macarrão, carne moida, molho funcional: cenoura,beterraba, tomate) SALADA DE ALFACE MAÇÃ	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRICASSÊ DE FRANGO BATATA PALHA SALADA DE BETERRABA BANANA																																																																																																																																																
LANCHE	LEITE COM ACHOCOLATADO 50% BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE ABACAXI POLPA BISCOITO ROSÇA DE LEITE	LEITE ADOÇADO CEREAL SEM AÇÚCAR	SUCO DE GOIABA POLPA BISCOITO MAISENA	LEITE COM ACHOCOLATADO 50% BISCOITO CREAM CRACKER																																																																																																																																																
EJA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE EM CUBOS COM CHUCHU SALADA DE ACELGA COM CENOURA ABACAXI	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ISCAS DE CARNE COM CENOURA SALADA DE PEPINO MELANCIA	ARROZ BRANCO FEIJOADA SALADA DE REPOLHO FAROFA DE COUVE LARANJA	MACARRÃO TRICOLOR À BOLONHESA COM MOLHO FUNCIONAL (macarrão, carne moida, molho funcional: cenoura,beterraba, tomate) SALADA DE ALFACE MAÇÃ	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRICASSÊ DE FRANGO BATATA PALHA SALADA DE BETERRABA BANANA																																																																																																																																																
<table><tr><th>CAL</th><th>CHO</th><th>PROT</th><th>LIP</th><th>CA</th><th>MG</th><th>FE</th></tr><tr><td>1.380,99</td><td>205,38</td><td>55,43</td><td>41,32</td><td>554,09</td><td></td><td>9,89</td></tr><tr><td>2%</td><td>NA</td><td>VITA</td><td>VITC</td><td>FIB</td><td></td><td></td></tr><tr><td>0,00</td><td>1.325,81</td><td>142,11</td><td>85,31</td><td>18,36</td><td></td><td></td></tr></table>		CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE	1.380,99	205,38	55,43	41,32	554,09		9,89	2%	NA	VITA	VITC	FIB			0,00	1.325,81	142,11	85,31	18,36			<table><tr><th>CAL</th><th>CHO</th><th>PROT</th><th>LIP</th><th>CA</th><th>MG</th><th>FE</th></tr><tr><td>1.250,09</td><td>191,45</td><td>53,22</td><td>32,52</td><td>434,62</td><td></td><td>7,66</td></tr><tr><td>2%</td><td>NA</td><td>VITA</td><td>VITC</td><td>FIB</td><td></td><td></td></tr><tr><td>0,00</td><td>1.039,34</td><td>149,56</td><td>64,70</td><td>14,28</td><td></td><td></td></tr></table>		CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE	1.250,09	191,45	53,22	32,52	434,62		7,66	2%	NA	VITA	VITC	FIB			0,00	1.039,34	149,56	64,70	14,28			<table><tr><th>CAL</th><th>CHO</th><th>PROT</th><th>LIP</th><th>CA</th><th>MG</th><th>FE</th></tr><tr><td>1.113,68</td><td>165,92</td><td>53,23</td><td>27,03</td><td>635,22</td><td></td><td>6,74</td></tr><tr><td>2%</td><td>NA</td><td>VITA</td><td>VITC</td><td>FIB</td><td></td><td></td></tr><tr><td>0,00</td><td>883,83</td><td>222,20</td><td>19,65</td><td>11,08</td><td></td><td></td></tr></table>		CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE	1.113,68	165,92	53,23	27,03	635,22		6,74	2%	NA	VITA	VITC	FIB			0,00	883,83	222,20	19,65	11,08			<table><tr><th>CAL</th><th>CHO</th><th>PROT</th><th>LIP</th><th>CA</th><th>MG</th><th>FE</th></tr><tr><td>1.114,30</td><td>150,63</td><td>49,31</td><td>25,16</td><td>614,13</td><td></td><td>7,16</td></tr><tr><td>2%</td><td>NA</td><td>VITA</td><td>VITC</td><td>FIB</td><td></td><td></td></tr><tr><td>0,00</td><td>970,47</td><td>138,50</td><td>13,69</td><td>9,74</td><td></td><td></td></tr></table>		CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE	1.114,30	150,63	49,31	25,16	614,13		7,16	2%	NA	VITA	VITC	FIB			0,00	970,47	138,50	13,69	9,74			<table><tr><th>CAL</th><th>CHO</th><th>PROT</th><th>LIP</th><th>CA</th><th>MG</th><th>FE</th></tr><tr><td>1.779,54</td><td>215,66</td><td>55,42</td><td>44,40</td><td>3.934,79</td><td></td><td>7,25</td></tr><tr><td>2%</td><td>NA</td><td>VITA</td><td>VITC</td><td>FIB</td><td></td><td></td></tr><tr><td>0,00</td><td>10.823,58</td><td>234,95</td><td>3.266,50</td><td>13,54</td><td></td><td></td></tr></table>		CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE	1.779,54	215,66	55,42	44,40	3.934,79		7,25	2%	NA	VITA	VITC	FIB			0,00	10.823,58	234,95	3.266,50	13,54		
CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE																																																																																																																																															
1.380,99	205,38	55,43	41,32	554,09		9,89																																																																																																																																															
2%	NA	VITA	VITC	FIB																																																																																																																																																	
0,00	1.325,81	142,11	85,31	18,36																																																																																																																																																	
CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE																																																																																																																																															
1.250,09	191,45	53,22	32,52	434,62		7,66																																																																																																																																															
2%	NA	VITA	VITC	FIB																																																																																																																																																	
0,00	1.039,34	149,56	64,70	14,28																																																																																																																																																	
CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE																																																																																																																																															
1.113,68	165,92	53,23	27,03	635,22		6,74																																																																																																																																															
2%	NA	VITA	VITC	FIB																																																																																																																																																	
0,00	883,83	222,20	19,65	11,08																																																																																																																																																	
CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE																																																																																																																																															
1.114,30	150,63	49,31	25,16	614,13		7,16																																																																																																																																															
2%	NA	VITA	VITC	FIB																																																																																																																																																	
0,00	970,47	138,50	13,69	9,74																																																																																																																																																	
CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE																																																																																																																																															
1.779,54	215,66	55,42	44,40	3.934,79		7,25																																																																																																																																															
2%	NA	VITA	VITC	FIB																																																																																																																																																	
0,00	10.823,58	234,95	3.266,50	13,54																																																																																																																																																	

MERENDA SÃO SEBASTIÃO - OUTUBRO 2025
ESTADO - ETEC / FATEC / VERDESCOLA

	SEGUNDA-FEIRA 27/10/2025								TERÇA-FEIRA 28/10/2025								QUARTA-FEIRA 29/10/2025								QUINTA-FEIRA 30/10/2025								SEXTA-FEIRA 31/10/2025																																															
DESJEJUM	PONTO FACULTATIVO																PONTO FACULTATIVO																LEITE COM ACHOCOLATADO 50% PÃO DE FORMA COM QUEIJO																LEITE PURO CEREAL SEM AÇÚCAR																VITAMINA DE BANANA PÃO DE HOT DOG COM MARGARINA															
ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO																PONTO FACULTATIVO																ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE SUÍNA COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO MELANCIA																MACARRÃO PENNE À BOLONHESA COM MOLHO FUNCIONAL (macarrão, carne moida, molho funcional: cenoura,beterraba, tomate) SALADA DE ACELGA COM TOMATE LARANJA																ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM ABOBRINHA SALADA DE REPOLHO BICOLOR ABACAXI															
LANCHE	PONTO FACULTATIVO																PONTO FACULTATIVO																LEITE COM ACHOCOLATADO 50% BISCOITO CREAM CRACKER																SUCO DE ABACAXI POLPA BISCOITO ROSCA DE LEITE																LEITE COM ACHOCOLATADO 50% BISCOITO MAISENA															
EJA	PONTO FACULTATIVO																PONTO FACULTATIVO																ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE SUÍNA COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO MELANCIA																MACARRÃO PENNE À BOLONHESA COM MOLHO FUNCIONAL (macarrão, carne moida, molho funcional: cenoura,beterraba, tomate) SALADA DE ACELGA COM TOMATE LARANJA																ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM ABOBRINHA SALADA DE REPOLHO BICOLOR ABACAXI															
																	CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MIS	FE		CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MIS	FE		CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MIS	FE																																									
																	1.505,11	190,19	67,07	55,41	865,18		12,37		811,16	137,86	39,86	22,84		334,18		8,20	1.460,42	519,71	105,42	73,40	695,41		7,02																																									
																	ZN	NA	VITA	VITC	FIB				ZN	NA	VITA	VITC	FIB			ZN	NA	VITA	VITC	FIB																																												
																	0,00	1.705,10	165,72	95,90	90	1,28		0,00	1.564,06	1.154,07				33,64	1.154,07		0,00	1.858,41	653,42		13,37																																											