



MERENDA SÃO SEBASTIÃO - DEZEMBRO 2025

ESTADO - ETEC/ FATEC/ VERDESCOLA



		SEGUNDA-FEIRA							TERÇA-FEIRA							QUARTA-FEIRA							QUINTA-FEIRA							SEXTA-FEIRA												
		01/12/2025							02/12/2025							03/12/2025 Almoço de Natal							04/12/2025							05/12/2025												
DESJEJUM	LEITE COM ACHOCOLATADO 50% PÃO DE FORMA COM QUEIJO PRATO							SUCO DE MELANCIA NATURAL BISCOITO CREAM CRACKER COM REQUEIJÃO							VITAMINA DE BANANA PÃO DE LEITE COM REQUEIJÃO							LEITE PURO CEREAL DE MILHO SEM AÇÚCAR							SUCO DE MANGA POLPA CUSCUZ NORDESTINO COM MANGARINA													
	LANCHE							SUCO DE ABACAXI POLPA BISCOITO CREAM CRACKER							LEITE COM ACHOCOLATADO 50% BISCOITO MAISENA							LEITE ADOÇADO CEREAL DE MILHO SEM AÇÚCAR							SUCO DE GOIABA POLPA BISCOITO ROSCA DE LEITE							LEITE COM ACHOCOLATADO 50% BISCOITO CREAM CRACKER						
	ALMOÇO							ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ISCA DE CARNE COM BATATA SALADA DE REPOLHO MELANCIA							ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO AO MOLHO POLENTA CREMOSA SALADA DE PEPINO LARANJA							ARROZ Á GREGA FEIJÃO CARIOCA FRANGO ASSADO FAROFA DE CUSCUZ SALADA DE ALFACE PAVÊ DE CHOCOLATE							ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE SUINA COM MANDIOCA SALADA ALFACE MAMÃO							MACARRÃO À BOLONHESA (carne moída com molho funcional: cenura,beterraba e tomate) SALADA DE CHUCHU COM SALSA MELÃO						
	EJA/FATEC							ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ISCA DE CARNE COM BATATA SALADA DE REPOLHO MELANCIA							ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO AO MOLHO POLENTA CREMOSA SALADA DE PEPINO LARANJA							ARROZ Á GREGA FEIJÃO CARIOCA FRANGO ASSADO FAROFA DE CUSCUZ SALADA DE ALFACE PAVÊ DE CHOCOLATE							ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE SUINA COM MANDIOCA SALADA ALFACE MAMÃO							MACARRÃO À BOLONHESA (carne moída com molho funcional: cenura,beterraba e tomate) SALADA DE CHUCHU COM SALSA MELÃO						
		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						
		1.356,31	175,18	62,67	46,59	4.251,09		11,15	1.677,74	208,28	56,25	34,69	457,51		7,51	1.280,84	195,21	56,60	32,20	671,61		7,09	1.148,65	174,05	47,12	29,95	431,54		7,46	2.030,27	279,07	87,68	66,79	611,08		13,30						
		ZN	NA	VITA	VITC	FIB			ZN	NA	VITA	VITC	FIB			ZN	NA	VITA	VITC	FIB			ZN	NA	VITA	VITC	FIB			ZN	NA	VITA	VITC	FIB								
		0,00	9.721,29	193,49	3.264,08	12,87			0,00	1.157,58	142,55	67,70	13,27			0,00	829,43	251,44	19,11	13,14			0,00	677,05	112,87	110,92	15,06			0,00	2.834,32	435,21	38,43	17,59								

MERENDA SÃO SEBASTIÃO - DEZEMBRO 2025

ESTADO - ETEC/ FATEC/ VERDESCOLA

	SEGUNDA-FEIRA								TERÇA-FEIRA								QUARTA-FEIRA								QUINTA-FEIRA								SEXTA-FEIRA							
	08/12/2025								09/12/2025								10/12/2025								11/12/2025								12/12/2025							
DESJEJUM	SUCO DE MANGA POLPA PÃO DE FORMA INTEGRAL COM REQUEIJÃO								VITAMINA DE BANANA PÃO DE FORMA COM QUEIJO								SUCO DE MELANCIA NATURAL CUSCUZ NORDESTINO COM MARGARINA								LEITE COM ACHOCOLATADO 50% ROSQUINHA DE LEITE								LEITE PURO CEREAL DE MILHO SEM AÇÚCAR							
LANCHE	LEITE COM ACHOCOLATADO 50% BISCOITO CREAM CRACKER								LEITE ADOÇADO CEREAL DE MILHO SEM AÇÚCAR								SUCO DE GOIABA POLPA BISCOITO CREAM CRACKER								LEITE COM ACHOCOLATADO 50% BISCOITO MAISENA								SUCO DE ABACAXI POLPA BISCOITO ROSCA DE LEITE							
ALMOÇO	MACARRÃO À BOLONHESA (carne moída com molho funcional: cenura,beterraba e tomate) SALADA PEPINO COM TOMATE MAÇÃ								ARROZ BRANCO FEIJOADA FAROFA DE COUVE SALADA ALFACE LARANJA								ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE CUBOS COM ABOBRINHA SALADA REPOLHO COM CENOURA BANANA								ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM ABOBORA SALADA DE ACELGA MAÇÃ								ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ISCAS DE CARNE COM BATATA SALADA CENOURA MELANCIA							
EJA/FATEC	MACARRÃO À BOLONHESA (carne moída com molho funcional: cenura,beterraba e tomate) SALADA PEPINO COM TOMATE MAÇÃ								ARROZ BRANCO FEIJOADA FAROFA DE COUVE SALADA ALFACE LARANJA								ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE CUBOS COM ABOBRINHA SALADA REPOLHO COM CENOURA BANANA								ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM ABOBORA SALADA DE ACELGA MAÇÃ								ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA ISCAS DE CARNE COM BATATA SALADA CENOURA MELANCIA							
	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					
	1.158,34	174,42	46,86	34,07	432,87		5,95	1.484,51	207,23	63,54	45,71	948,90		8,37	1.149,35	190,77	44,87	25,49	116,80		8,00	1.700,58	195,61	58,96	41,78	667,40		7,11	1.053,30	162,13	47,98	23,12	362,94		6,96					
	ZN	NA	VITA	VITC	FIB			ZN	NA	VITA	VITC	FIB			ZN	NA	VITA	VITC	FIB			ZN	NA	VITA	VITC	FIB			ZN	NA	VITA	VITC	FIB							
	0,00	1.404,53	143,16	26,44	12,13			0,00	1.782,82	259,72	64,77	15,80			0,00	2.060,89	97,96	23,47	15,92			0,00	851,45	221,74	15,77	13,06			0,00	656,26	114,37	20,34	11,06							



MERENDA SÃO SEBASTIÃO - DEZEMBRO 2025

ESTADO - ETEC/ FATEC/ VERDESCOLA



		SEGUNDA-FEIRA							TERÇA-FEIRA							QUARTA-FEIRA																				
		15/12/2025							16/12/2025							17/12/2025																				
DESJEJUM	SUCO DE MELANCIA NATURAL CUSCUZ NORDESTINO COM MARGARINA							VITAMINA DE BANANA PÃO DE FORMA DE LEITE COM REQUEIJÃO							LEITE COM ACHOCOLATADO 50% BISCOITO CREAM CRACKER COM REQUEIJÃO																					
	LEITE COM ACHOCOLATADO 50% BISCOITO CREAM CRACKER							SUCO DE ABACAXI POLPA BISCOITO ROSCA DE LEITE							LEITE ADOÇADO CEREAL DE MILHO SEM AÇÚCAR																					
	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE ISCAS COM CENOURA SALADA DE ACELGA LARANJA							MACARRÃO À BOLONHESA (carne moída com molho funcional: cenura,beterraba e tomate) SALADA PEPINO BANANA							ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE CUBOS COM CHUCHU SALADA DE BETERRABA MAÇÃ																					
	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE ISCAS COM CENOURA SALADA DE ACELGA LARANJA							MACARRÃO À BOLONHESA (carne moída com molho funcional: cenura,beterraba e tomate) SALADA PEPINO BANANA							ARROZ BRANCO FEIJÃO CARIOCA CARNE CUBOS COM CHUCHU SALADA DE BETERRABA MAÇÃ																					
EJA/FATEC																																				
	CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE	CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE	CAL	CHO	PROT	LIP	CA	MG	FE															
	1.302,45	194,07	52,66	38,05	413,37		8,42	1.072,82	161,66	46,55	27,43	433,69		5,98	1.313,73	183,14	59,02	40,81	701,03		8,30															
	ZN	NA	VITA	VITC	FIB			ZN	NA	VITA	VITC	FIB			ZN	NA	VITA	VITC	FIB																	
	0,00	2.148,91	206,84	71,90	13,03			0,00	795,72	143,16	48,50	6,97			0,00	1.111,19	251,39	45,04	13,57																	