



Escola Despertar
Rua Armando Pereira Câmara, 110
Petrópolis - Porto Alegre / RS
04.810.208/0001-27

CARDÁPIO ESCOLAR - 1 / 2026

TURMAS: M1 2026, N1A 2026, N1B 2026, N2A 2026, N2B 2026

DATA		Lanche Manhã	Almoço	Lanche Tarde	Jantar
01/1/2026	QUINTA	RECESSO			
02/1/2026	SEXTA	RECESSO			
05/1/2026	SEGUNDA	RECESSO			
06/1/2026	TERÇA	RECESSO			
07/1/2026	QUARTA	RECESSO			
08/1/2026	QUINTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + BOLINHO DE PEIXE + SALADA	FRUTAS + BOLO SEM AÇÚCAR	ARROZ + FEIJÃO + BOLINHO DE PEIXE + SALADA
09/1/2026	SEXTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + PANQUECA COM AVEIA RECHEADA COM CARNE + SALADA	FRUTAS + MILHO COZIDO	ARROZ + FEIJÃO + PANQUECA COM AVEIA RECHEADA COM CARNE + SALADA
12/1/2026	SEGUNDA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + LOMBO DE PORCO + MORANGA ASSADA + SALADA	FRUTAS + OVO MEXIDO	ARROZ + FEIJÃO + LOMBO DE PORCO + MORANGA ASSADA + SALADA
13/1/2026	TERÇA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + SOBRECOXA ASSADA + FAROFA + SALADA	FRUTAS + TOMATE CEREJA	ARROZ + FEIJÃO + SOBRECOXA ASSADA + FAROFA + SALADA
14/1/2026	QUARTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + LENTILHA + CARNE DE PANELA + BATATA RUSTICA + SALADA	FRUTAS + PASTEL CASEIRO DE BRÓCOLIS	ARROZ + LENTILHA + CARNE DE PANELA + BATATA RUSTICA + SALADA
15/1/2026	QUINTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE MOÍDA + CENOURA REFOGADA + SALADA	FRUTAS + IOGURTE NATURAL + AVEIA	MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE MOÍDA + CENOURA REFOGADA + SALADA
16/1/2026	SEXTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO + FEIJÃO + OVO PICADO + SALADA	FRUTAS + PÃO CASEIRO INTEGRAL	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO + FEIJÃO + OVO PICADO + SALADA

19/1/2026	SEGUNDA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE CARNE + BOLINHO DE LEGUMES + SALADA	FRUTAS + LEITE COM CACAU SEM AÇÚCAR + GRÃO DE BICO	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE CARNE + BOLINHO DE LEGUMES + SALADA
20/1/2026	TERÇA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	MACARRÃO + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO + SALADA	FRUTAS + PANQUECA DE CENOURA	MACARRÃO + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO + SALADA
21/1/2026	QUARTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + CORÇÃO DE FRANGO + BATATA DOCE + SALADA	FRUTAS + PIZZA INTEGRAL DE SARDINHA	ARROZ + FEIJÃO + CORÇÃO DE FRANGO + BATATA DOCE + SALADA
22/1/2026	QUINTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + PEIXE ASSADO + CENOURA COM VAGEM + SALADA	FRUTAS + NUGGETS COM MOLHO CASEIRO	ARROZ + FEIJÃO + PEIXE ASSADO + CENOURA COM VAGEM + SALADA
23/1/2026	SEXTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO + PANQUECA DE VERDURAS + SALADA	FRUTAS + MILHO COZIDO	CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO + PANQUECA DE VERDURAS + SALADA
26/1/2026	SEGUNDA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO COM LEGUMES FAROFÁ + SALADA	FRUTAS + PANQUECA DE BANANA COM AVEIA	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO COM LEGUMES FAROFÁ + SALADA
27/1/2026	TERÇA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE DE PANELA + SALADA	FRUTAS + BOLO SEM AÇÚCAR	MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE DE PANELA + SALADA
28/1/2026	QUARTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + ESCONDIDINHO DE PEIXE + SALADA	FRUTAS + SORVETE CASEIRO	ARROZ + FEIJÃO + ESCONDIDINHO DE PEIXE + SALADA
29/1/2026	QUINTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO + FRANGO COM AÇAFRÃO + CREME DE MILHO + SALADA	FRUTAS + ESFIHA DE CARNE	ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO + FRANGO COM AÇAFRÃO + CREME DE MILHO + SALADA
30/1/2026	SEXTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE CARNE + SALADA	FRUTAS + BATATA DOCE	ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE CARNE + SALADA

