

**Escola Despertar**

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

CARDÁPIO ESCOLAR - 2 / 2026

**TURMAS: M2 2026, M3 2026, N3A 2026, N3B 2026, N4A 2026, N4B 2026, N5 2026, SEMI-
INTEGRAL 2026**

DATA		Lanche Manhã	Almoço	Lanche Tarde	Jantar
02/2/2026	SEGUNDA	FERIADO			
03/2/2026	TERÇA	FRUTAS	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO GRELHADO BOLINHO DE BRÓCOLIS SALADA	FRUTAS + PANQUECA DE TALOS	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO FRANGO GRELHADO BOLINHO DE BRÓCOLIS SALADA
04/2/2026	QUARTA	FRUTAS	MACARRÃO FEIJÃO ALMÔNDEGAS COM AVEIA AO SUGO + SALADA	FRUTAS + BARRA DE CEREAL CASEIRA	MACARRÃO FEIJÃO ALMÔNDEGAS COM AVEIA AO SUGO + SALADA
05/2/2026	QUINTA	FRUTAS	ARROZ + LENTILHA + LOMBINHO DE PORCO + PURE DE BATATA + SALADA	FRUTAS + MILHO VERDE	ARROZ + LENTILHA + LOMBINHO DE PORCO + PURE DE BATATA + SALADA
06/2/2026	SEXTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + CARNE PICADA + FAROFA COM CENOURA + SALADA	FRUTAS + NUGGETS COM MOLHO CASEIRO	ARROZ + FEIJÃO + CARNE PICADA + FAROFA COM CENOURA + SALADA
09/2/2026	SEGUNDA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO EM CUBOS + QUIBEBE + SALADA	FRUTAS + PÃO CASEIRO DE CENOURA COM MEL	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO EM CUBOS + QUIBEBE + SALADA
10/2/2026	TERÇA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + ROCAMBOLE DE ABOBRINHA + SALADA	FRUTAS + CREPIOCA	ARROZ + FEIJÃO + ROCAMBOLE DE ABOBRINHA + SALADA
11/2/2026	QUARTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO+ LEGUMES NA MANTEGA + SALADA	BUFFET DE AÇAÍ COM FRUTAS + GRANOLA + LEITE EM PÓ	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO+ LEGUMES NA MANTEGA + SALADA
12/2/2026	QUINTA	BUFFET DE AÇAÍ COM FRUTAS + GRANOLA + LEITE EM PÓ	MACARRÃO A BOLONHESA + FEIJÃO + BRÓCOLIS REFOGADO + SALADA	FRUTAS + BISCOITO CASEIRO DE MAISENA + LEITE COM CACAU	MACARRÃO A BOLONHESA + FEIJÃO + BRÓCOLIS REFOGADO + SALADA
13/2/2026	SEXTA	FRUTAS	CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO + COUVE REFOGADA + SALADA	FRUTAS + PÃO DE QUEIJO	CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO + COUVE REFOGADA + SALADA
16/2/2026	SEGUNDA	RECESSO CARNAVAL			

17/2/2026	TERÇA	RECESSO CARNAVAL			
18/2/2026	QUARTA	TREINAMENTO			
19/2/2026	QUINTA	TREINAMENTO			
20/2/2026	SEXTA	TREINAMENTO			
23/2/2026	SEGUNDA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + CARNE GRELHADA + BATATA DOCE + SALADA	FRUTAS + PANQUECA DE BANANA COM AVEIA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE GRELHADA + BATATA DOCE + SALADA
24/2/2026	TERÇA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + CORAÇÃO DE GALINHA + BATATA SOUTE + SALADA	FRUTAS + MILHO VERDE	ARROZ + FEIJÃO + CORAÇÃO DE GALINHA + BATATA SOUTE + SALADA
25/2/2026	QUARTA	FRUTAS	ARROZ COM GALINHA + FEIJÃO + OVO PICADO + SALADA	FRUTAS + HAMBURGUER CASEIRO	ARROZ COM GALINHA + FEIJÃO + OVO PICADO + SALADA
26/2/2026	QUINTA	FRUTAS	MACARRÃO + FEIJÃO + FRANGO COM MOLHO DE QUEIJO + SALADA	FRUTAS + SORVETE CASEIRO	MACARRÃO + FEIJÃO + FRANGO COM MOLHO DE QUEIJO + SALADA
27/2/2026	SEXTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + MAMINHA ASSADA + FAROFA + SALADA	FRUTAS + GRÃO DE BICO + VITAMINA DE FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + MAMINHA ASSADA + FAROFA + SALADA

