



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

CARDÁPIO ESCOLAR - 4 / 2026

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

DATA		Lanche Manhã	Almoço	Lanche Tarde	Jantar
01/4/2026	QUARTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + PEIXE GRELHADO + SOPA DO COELHO	FRUTAS + BOLO DE CENOURA SEM AÇÚCAR	ARROZ + FEIJÃO + PEIXE GRELHADO + SOPA DO COELHO
02/4/2026	QUINTA	FRUTAS	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO + OVO PICADO + FEIJÃO + SELETA DE LEGUMES	FRUTAS + CREME DE ABACATE COM CACAU	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO + OVO PICADO + FEIJÃO + SELETA DE LEGUMES
03/4/2026	SEXTA	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
06/4/2026	SEGUNDA	FRUTAS	ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO + FRANGO GRELHADO + ABOBRINHA EMPANADA + SALADA	FRUTAS + OVO MEXIDO	ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO + FRANGO GRELHADO + ABOBRINHA EMPANADA + SALADA
07/4/2026	TERÇA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + MAMINHA ASSADA + FAROFA (EXCETO N1) + SALADA	FRUTAS + IOGURTE NATURAL COM AVEIA	ARROZ + FEIJÃO + MAMINHA ASSADA + FAROFA (EXCETO N1) + SALADA
08/4/2026	QUARTA	FRUTAS	ARROZ + LENTILHA + LOMBO DE PORCO + PURÊ DE BATATA + SALADA	FRUTAS + GRÃO DE BICO + CENOURA PALITO	ARROZ + LENTILHA + LOMBO DE PORCO + PURÊ DE BATATA + SALADA
09/4/2026	QUINTA	FRUTAS	MACARRÃO + FEIJÃO + ISCAS DE CARNE + SALADA	FRUTAS + PIZZA DE SARDINHA	MACARRÃO + FEIJÃO + ISCAS DE CARNE + SALADA
10/4/2026	SEXTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + PANQUECA VERDE COM CARNE + SALADA	FRUTAS + DADINHO DE TAPIOCA	ARROZ + FEIJÃO + PANQUECA VERDE COM CARNE + SALADA
13/4/2026	SEGUNDA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + CARNE COM MOLHO + POLENTA CREMOSA + SALADA	FRUTAS + PÃO CASEIRO DE BETERRABA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE COM MOLHO + POLENTA CREMOSA + SALADA
14/4/2026	TERÇA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + CORAÇÃO DE FRANGO + CHUCHU REFOGADO + SALADA	FRUTAS + SORVETE CASEIRO COM AVEIA	ARROZ + FEIJÃO + CORAÇÃO DE FRANGO + CHUCHU REFOGADO + SALADA
15/4/2026	QUARTA	FRUTAS	MACARRÃO + FEIJÃO + ALMÔNDEGAS + SALADA	FRUTAS + CUCA CASEIRA	MACARRÃO + FEIJÃO + ALMÔNDEGAS + SALADA
16/4/2026	QUINTA	FRUTAS	ARROZ + LENTILHA + FRANGO ASSADO + FAROFA (EXCETO N1) + SALADA	FRUTAS + BRÓCOLIS	ARROZ + LENTILHA + FRANGO ASSADO + FAROFA (EXCETO N1) + SALADA
17/4/2026	SEXTA	FRUTAS	CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO + COUVE REFOGADA + SALADA	FRUTAS + CREPIOCA	CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO + COUVE REFOGADA + SALADA

20/4/2026	SEGUNDA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + BIFE GRELHADO + LEGUMES NA MANTEIGA + SALADA	FRUTAS + OVO MEXIDO	ARROZ + FEIJÃO + BIFE GRELHADO + LEGUMES NA MANTEIGA + SALADA
21/4/2026	TERÇA	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
22/4/2026	QUARTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE CARNE + SALADA	FRUTAS + PÃO DE QUEIJO	ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE CARNE + SALADA
23/4/2026	QUINTA	FRUTAS	ARROZ INTEGRAL+ FEIJÃO + FRANGO COM AÇAFRÃO MORANGA ASSADA + SALADA	FRUTAS + BATATA DOCE	ARROZ INTEGRAL+ FEIJÃO + FRANGO COM AÇAFRÃO MORANGA ASSADA + SALADA
24/4/2026	SEXTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + BOLINHO DE PEIXE + SALADA	FRUTAS + BOLO DE LARANJA	ARROZ + FEIJÃO + BOLINHO DE PEIXE + SALADA
27/4/2026	SEGUNDA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO GRELHADO + BERINJELA EMPANADA + SALADA	FRUTAS + TORTA DE LEGUMES SEM AÇÚCAR	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO GRELHADO + BERINJELA EMPANADA + SALADA
28/4/2026	TERÇA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + HAMBURGUER COM QUEIJO + QUIBEBE + SALADA	FRUTAS + BARRINHA DE CEREAL	ARROZ + FEIJÃO + HAMBURGUER COM QUEIJO + QUIBEBE + SALADA
29/4/2026	QUARTA	FRUTAS	MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE DE PANELA COM MOLHO + SALADA	FRUTAS + LEITE + CENOURA EM PALITOS	MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE DE PANELA COM MOLHO + SALADA
30/4/2026	QUINTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO + BATATA SOUTE + SALADA	FRUTAS + PANQUECA DE BANANA	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO + BATATA SOUTE + SALADA

