



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

## CARDÁPIO ESCOLAR - 4 / 2026

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

| DATA      |         | Lanche<br>Manhã | Almoço                                                                              | Lanche<br>Tarde                                         | Jantar                                                                              |
|-----------|---------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 01/4/2026 | QUARTA  | FRUTAS          | ARROZ + FEIJÃO +<br>PEIXE GRELHADO +<br>SOPA DO COELHO                              | FRUTAS + BOLO<br>DE CENOURA                             | ARROZ + FEIJÃO +<br>PEIXE GRELHADO +<br>SOPA DO COELHO                              |
| 02/4/2026 | QUINTA  | FRUTAS          | RISOTO INTEGRAL DE<br>FRANGO + OVO<br>PICADO + FEIJÃO +<br>SELETA DE LEGUMES        | FRUTAS +<br>CREME DE<br>ABACATE COM<br>CACAU            | RISOTO INTEGRAL DE<br>FRANGO + OVO<br>PICADO + FEIJÃO +<br>SELETA DE LEGUMES        |
| 03/4/2026 | SEXTA   | FERIADO         | FERIADO                                                                             | FERIADO                                                 | FERIADO                                                                             |
| 06/4/2026 | SEGUNDA | FRUTAS          | ARROZ INTEGRAL +<br>FEIJÃO + FRANGO<br>GRELHADO +<br>ABOBRINHA<br>EMPANADA + SALADA | FRUTAS + OVO<br>MEXIDO                                  | ARROZ INTEGRAL +<br>FEIJÃO + FRANGO<br>GRELHADO +<br>ABOBRINHA<br>EMPANADA + SALADA |
| 07/4/2026 | TERÇA   | FRUTAS          | ARROZ + FEIJÃO +<br>MAMINHA ASSADA +<br>FAROFA + SALADA                             | FRUTAS +<br>IOGURTE COM<br>GRANOLA                      | ARROZ + FEIJÃO +<br>MAMINHA ASSADA +<br>FAROFA + SALADA                             |
| 08/4/2026 | QUARTA  | FRUTAS          | ARROZ + LENTILHA +<br>LOMBO DE PORCO +<br>PURÊ DE BATATA +<br>SALADA                | FRUTAS + GRÃO<br>DE BICO +<br>CENOURA<br>PALITO         | ARROZ + LENTILHA +<br>LOMBO DE PORCO +<br>PURÊ DE BATATA +<br>SALADA                |
| 09/4/2026 | QUINTA  | FRUTAS          | MACARRÃO + FEIJÃO +<br>ISCAS DE CARNE +<br>SALADA                                   | FRUTAS + PIZZA<br>DE SARDINHA                           | MACARRÃO + FEIJÃO +<br>ISCAS DE CARNE +<br>SALADA                                   |
| 10/4/2026 | SEXTA   | FRUTAS          | ARROZ + FEIJÃO +<br>PANQUECA VERDE<br>COM CARNE + SALADA                            | FRUTAS +<br>DADINHO DE<br>TAPIOCA                       | ARROZ + FEIJÃO +<br>PANQUECA VERDE<br>COM CARNE + SALADA                            |
| 13/4/2026 | SEGUNDA | FRUTAS          | ARROZ + FEIJÃO +<br>CARNE COM MOLHO +<br>POLENTA CREMOSA +<br>SALADA                | FRUTAS + PÃO<br>CASEIRO DE<br>BETERRABA<br>COM MANTEIGA | ARROZ + FEIJÃO +<br>CARNE COM MOLHO +<br>POLENTA CREMOSA +<br>SALADA                |
| 14/4/2026 | TERÇA   | FRUTAS          | ARROZ + FEIJÃO +<br>CORACÃO DE FRANGO<br>+ CHUCHU REFOGADO<br>+ SALADA              | FRUTAS + AÇAÍ<br>COM GRANOLA                            | ARROZ + FEIJÃO +<br>CORACÃO DE FRANGO<br>+ CHUCHU REFOGADO<br>+ SALADA              |
| 15/4/2026 | QUARTA  | FRUTAS          | MACARRÃO + FEIJÃO +<br>ALMÔNDEGAS +<br>SALADA                                       | FRUTAS + CUCA<br>CASEIRA                                | MACARRÃO + FEIJÃO +<br>ALMÔNDEGAS +<br>SALADA                                       |
| 16/4/2026 | QUINTA  | FRUTAS          | ARROZ + LENTILHA +<br>FRANGO ASSADO +<br>FAROFA + SALADA                            | FRUTAS +<br>BRÓCOLIS                                    | ARROZ + LENTILHA +<br>FRANGO ASSADO +<br>FAROFA + SALADA                            |
| 17/4/2026 | SEXTA   | FRUTAS          | CARRETEIRO INTEGRAL<br>DE CARNE + FEIJÃO +<br>COUVE REFOGADA +<br>SALADA            | FRUTAS +<br>CREPIOCA                                    | CARRETEIRO INTEGRAL<br>DE CARNE + FEIJÃO +<br>COUVE REFOGADA +<br>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                     | 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 COM CACAU + CENOURA EM PALITOS | MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE DE PANELA COM MOLHO + SALADA                |
| 30/4/2026 | QUINTA  | FRUTAS  | ARROZ + FEIJÃO + FRICASSE DE FRANGO + BATATA SOUTE + SALADA         | FRUTAS + PANQUECA DE BANANA                   | ARROZ + FEIJÃO + FRICASSE DE FRANGO + BATATA SOUTE + SALADA           |

