

**Escola Despertar**

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

**CARDÁPIO ESCOLAR - 3 / 2026****TURMAS: M1 2026, N1A 2026, N1B 2026, N2A 2026, N2B 2026**

| DATA      |         | Lanche Manhã | Almoço                                                           | Lanche Tarde                               | Jantar                                                           |
|-----------|---------|--------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 02/3/2026 | SEGUNDA | FRUTAS       | ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE CARNE + SALADA                       | FRUTAS + OVO MEXIDO                        | ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE CARNE + SALADA                       |
| 03/3/2026 | TERÇA   | FRUTAS       | MACARRÃO + FEIJÃO + ALMÔDEGAS AO SUGO + SALADA                   | FRUTAS + IOGURTE NATURAL COM AVEIA         | MACARRÃO + FEIJÃO + ALMÔDEGAS AO SUGO + SALADA                   |
| 04/3/2026 | QUARTA  | FRUTAS       | ARROZ + FEIJÃO + CARNE GRELHADA + TORTA DE ALHO PORÓ + SALADA    | FRUTAS + PÃO DE QUEIJO                     | ARROZ + FEIJÃO + CARNE GRELHADA + TORTA DE ALHO PORÓ + SALADA    |
| 05/3/2026 | QUINTA  | FRUTAS       | ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO + FAROFA (EXCETO N1)+ SALADA      | FRUTAS + BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA SEM AÇÚCAR | ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO + FAROFA (EXCETO N1)+ SALADA      |
| 06/3/2026 | SEXTA   | FRUTAS       | ARROZ + LENTILHA + LOMBO DE PORCO + QUIBEBE + SALADA             | FRUTAS + PANQUECA DE VERDURAS              | ARROZ + LENTILHA + LOMBO DE PORCO + QUIBEBE + SALADA             |
| 09/3/2026 | SEGUNDA | FRUTAS       | ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO + FRANGO GRELHADO + BATATA DOCE + SALADA | FRUTAS + CREPIOCA                          | ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO + FRANGO GRELHADO + BATATA DOCE + SALADA |
| 10/3/2026 | TERÇA   | FRUTAS       | ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE PANELA + POLENTA CREMOSA + SALADA      | FRUTAS + PÃO CASEIRO INTEGRAL              | ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE PANELA + POLENTA CREMOSA + SALADA      |
| 11/3/2026 | QUARTA  | FRUTAS       | MACARRÃO + FEIJÃO + CORAÇÃO DE FRANGO ACEBOLADO+ SALADA          | FRUTAS + GRÃO DE BICO                      | MACARRÃO + FEIJÃO + CORAÇÃO DE FRANGO ACEBOLADO+ SALADA          |
| 12/3/2026 | QUINTA  | FRUTAS       | ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE BERINJELA + SALADA                   | FRUTAS + SORVETE CASEIRO COM AVEIA         | ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE BERINJELA + SALADA                   |

|           |         |        |                                                                        |                                                   |                                                                        |
|-----------|---------|--------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 13/3/2026 | SEXTA   | FRUTAS | ARROZ + FEIJÃO + MAMINHA ASSADA + FAROFA (EXCETO N1) + SALADA          | FRUTAS + PANQUECA DE BANANA                       | ARROZ + FEIJÃO + MAMINHA ASSADA + FAROFA (EXCETO N1) + SALADA          |
| 16/3/2026 | SEGUNDA | FRUTAS | ARROZ + FEIJÃO + TORTA DE SARDINHA + BRÓCOLIS REFOGADO + SALADA        | FRUTAS + PASTEL ASSADO DE QUEIJO                  | ARROZ + FEIJÃO + TORTA DE SARDINHA + BRÓCOLIS REFOGADO + SALADA        |
| 17/3/2026 | TERÇA   | FRUTAS | ARROZ INTEGRAL+ FEIJÃO + FRANGO GRELHADO + ABOBRINHA REFOGADA + SALADA | FRUTAS + OVO MEXIDOCASEIRO                        | ARROZ INTEGRAL+ FEIJÃO + FRANGO GRELHADO + ABOBRINHA REFOGADA + SALADA |
| 18/3/2026 | QUARTA  | FRUTAS | MACARRÃO + FEIJÃO + ÁLMÔNDEGAS AO SUGO + SALADA                        | FRUTAS + DADINHO DE TAPIOCA                       | MACARRÃO + FEIJÃO + ÁLMÔNDEGAS AO SUGO + SALADA                        |
| 19/3/2026 | QUINTA  | FRUTAS | ARROZ + LENTILHA + ISCAS DE CARNE GRELHADAS + PURE DE BATATA + SALADA  | FRUTAS + VITAMINA COM FRUTAS + BARRINHA DE CEREAL | ARROZ + LENTILHA + ISCAS DE CARNE GRELHADAS + PURE DE BATATA + SALADA  |
| 20/3/2026 | SEXTA   | FRUTAS | ARROZ + FEIJÃO + SOBRECOXA NA PANELA + CREME DE MILHO + SALADA         | FRUTAS + PIZZA INTEGRAL DE SARDINHA               | ARROZ + FEIJÃO + SOBRECOXA NA PANELA + CREME DE MILHO + SALADA         |
| 23/3/2026 | SEGUNDA | FRUTAS | CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO + OVO PICADO + SALADA            | FRUTAS + BOLO DE COCO SEM AÇÚCAR                  | CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO + OVO PICADO + SALADA            |
| 24/3/2026 | TERÇA   | FRUTAS | ARROZ + LENTILHA + LOMBO DE PORCO + MORANGA ASSADA + SALADA            | FRUTAS + PÃO DE QUEIJO                            | ARROZ + LENTILHA + LOMBO DE PORCO + MORANGA ASSADA + SALADA            |
| 25/3/2026 | QUARTA  | FRUTAS | MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE COM MOLHO NUTRITIVO + SALADA                 | FRUTAS + NUGGETS COM MOLHO CASEIROS               | MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE COM MOLHO NUTRITIVO + SALADA                 |
| 26/3/2026 | QUINTA  | FRUTAS | ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO + FAROFA + SALADA                       | FRUTAS + FOCACCIA DE TOMATE E MANJERICÃO          | ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO + FAROFA + SALADA                       |
| 27/3/2026 | SEXTA   | FRUTAS | ARROZ + FEIJÃO + PANQUECA DE CENOURA COM CARNE + SALADA                | FRUTAS + COOKIES DE AVEIA SEM AÇÚCAR              | ARROZ + FEIJÃO + PANQUECA DE CENOURA COM CARNE + SALADA                |

|           |         |        |                                                                     |                                                         |                                                                     |
|-----------|---------|--------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 30/3/2026 | SEGUNDA | FRUTAS | ARROZ + FEIJÃO +<br>CARNE MOÍDA +<br>POLENTA CREMOSA<br>+<br>SALADA | FRUTAS + PÃO<br>DE CENOURA<br>RECHEADO COM<br>REQUEIJÃO | ARROZ + FEIJÃO +<br>CARNE MOÍDA +<br>POLENTA CREMOSA<br>+<br>SALADA |
| 31/3/2026 | TERÇA   | FRUTAS | MACARRÃO+ FEIJÃO<br>+<br>CORAÇÃO DE<br>FRANGO<br>+ SALADA           | FRUTAS +<br>BOLINHO DE<br>AIPIM COM<br>CARNE E COUVE    | MACARRÃO+ FEIJÃO<br>+<br>CORAÇÃO DE<br>FRANGO<br>+ SALADA           |

