



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

CARDÁPIO ESCOLAR - 3 / 2026

**TURMAS: M2 2026, M3 2026, N3A 2026, N3B 2026, N4A 2026, N4B 2026, N5 2026, SEMI-
INTEGRAL 2026, INTERMEDIÁRIO 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 COM GRANOLA	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 + FAROFÁ + SALADA	FRUTAS + BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO + FAROFÁ + 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 COM MANTEIGA	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 GRANOLA	ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE BERINJELA + SALADA
13/3/2026	SEXTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + MAMINHA ASSADA + FAROFÁ + SALADA	FRUTAS + PANQUECA DE BANANA	ARROZ + FEIJÃO + MAMINHA ASSADA + FAROFÁ + SALADA
16/3/2026	SEGUNDA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + TORTA DE SARDINHA + BRÓCOLIS REFOGADO + SALADA	FRUTAS + PASTEL 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 MEXIDO	ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO + FRANGO GRELHADO + ABOBRINHA REFOGADA + SALADA

18/3/2026	QUARTA	FRUTAS	MACARRÃO + FEIJÃO + ÂLMÔNDEGAS AO SUGO + SALADA	FRUTAS + DADINHO DE TAPIOCA	MACARRÃO + FEIJÃO + ÂLMÔNDEGAS 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	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	ARROZ + FEIJÃO + PANQUECA DE CENOURA COM CARNE + SALADA
30/3/2026	SEGUNDA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + CARNE MOÍDA + POLENTA CREMOSA + SALADA	FRUTAS + PÃO DE CENOURA RECHEADO COM REQUEIJÃO	ARROZ + FEIJÃO + CARNE MOÍDA + POLENTA CREMOSA + SALADA
31/3/2026	TERÇA	FRUTAS	MACARRÃO + FEIJÃO + CORAÇÃO DE FRANGO + SALADA	FRUTAS + BOLINHO DE AIPIM COM CARNE E COUVE	MACARRÃO + FEIJÃO + CORAÇÃO DE FRANGO + SALADA

