



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

## CARDÁPIO ESCOLAR - 5 / 2026

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

| DATA      |         | Lanche Manhã           | Almoço                                                                     | Lanche Tarde                                | Jantar                                                                     |
|-----------|---------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 01/5/2026 | SEXTA   | FERIADO                | FERIADO                                                                    | FERIADO                                     | FERIADO                                                                    |
| 04/5/2026 | SEGUNDA | FRUTAS ( 3 VARIEDADES) | ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO GRELHADAS + FAROFA (EXCETO N1)+ SALADA    | FRUTAS + BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR           | ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO GRELHADAS + FAROFA (EXCETO N1) + SALADA   |
| 05/5/2026 | TERÇA   | FRUTAS ( 3 VARIEDADES) | ARROZ + FEIJÃO + CORAÇÃO DE FRANGO + BATATA ASSADA + SALADA                | FRUTAS + VITAMINA DE LEITE + AVEIA          | ARROZ + FEIJÃO + CORAÇÃO DE FRANGO + BATATA ASSADA + SALADA                |
| 06/5/2026 | QUARTA  | FRUTAS ( 3 VARIEDADES) | MACARRÃO + FEIJÃO + SOBRECORA ASSADA + BRÓCOLIS REFOGADO + SALADA          | FRUTAS + GRÃO DE BICO                       | MACARRÃO + FEIJÃO + SOBRECORA ASSADA + BRÓCOLIS REFOGADO + SALADA          |
| 07/5/2026 | QUINTA  | FRUTAS ( 3 VARIEDADES) | ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE PANELA + POLENTA CREMOSA + SALADA                | FRUTAS + TORTA SALGADA COM LEGUMES E QUEIJO | ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE PANELA + POLENTA CREMOSA + SALADA                |
| 08/5/2026 | SEXTA   | FRUTAS ( 3 VARIEDADES) | CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO + MORANGA ASSADA + SALADA            | FRUTAS + CREPIOCA                           | CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO + MORANGA ASSADA + SALADA            |
| 11/5/2026 | SEGUNDA | FRUTAS ( 3 VARIEDADES) | ARROZ + LENTILHA + LOMBO DE PORCO + ABOBRINHA EMPANADA + SALADA            | FRUTAS + PÃO DE QUEIJO                      | ARROZ + LENTILHA + LOMBO DE PORCO + ABOBRINHA EMPANADA + SALADA            |
| 12/5/2026 | TERÇA   | FRUTAS ( 3 VARIEDADES) | MACARRÃO + FEIJÃO + ALMÔNDEGAS AO SUGO + CENOURA COM MOLHO BRANCO + SALADA | FRUTAS + TOMATE CEREJA                      | MACARRÃO + FEIJÃO + ALMÔNDEGAS AO SUGO + CENOURA COM MOLHO BRANCO + SALADA |
| 13/5/2026 | QUARTA  | FRUTAS ( 3 VARIEDADES) | ARROZ INTEGRAL COM GALINHA + FEIJÃO + OVO PICADO + SALADA                  | FRUTAS + PÃO CASEIRO                        | ARROZ INTEGRAL COM GALINHA + FEIJÃO + OVO PICADO + SALADA                  |
| 14/5/2026 | QUINTA  | FRUTAS ( 3 VARIEDADES) | ARROZ + FEIJÃO + MAMINHA ASSADA + FAROFA (EXCETO N1) + SALADA              | FRUTAS + MINGAU DE AVEIA                    | ARROZ + FEIJÃO + MAMINHA ASSADA + FAROFA + SALADA                          |
| 15/5/2026 | SEXTA   | FRUTAS ( 3 VARIEDADES) | ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE CARNE + BRÓCOLIS REFOGADO + SALADA             | FRUTAS + PANQUECA DE CENOURA                | ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE CARNE + BRÓCOLIS REFOGADO + SALADA             |

|           |         |                           |                                                                                    |                                           |                                                                                    |
|-----------|---------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 18/5/2026 | SEGUNDA | FRUTAS ( 3<br>VARIEDADES) | ARROZ + FEIJÃO +<br>CARNE GRELHADA +<br>BATATA DOCE +<br>SALADA                    | FRUTAS + OVO<br>MEXIDO                    | ARROZ + FEIJÃO +<br>CARNE GRELHADA +<br>BATATA DOCE +<br>SALADA                    |
| 19/5/2026 | TERÇA   | FRUTAS ( 3<br>VARIEDADES) | ARROZ + FEIJÃO +<br>BOLINHO DE PEIXE<br>COM LEGUMES +<br>SALADA                    | FRUTAS +<br>BARRA DE<br>CEREAL<br>CASEIRA | ARROZ + FEIJÃO +<br>BOLINHO DE PEIXE<br>COM LEGUMES +<br>SALADA                    |
| 20/5/2026 | QUARTA  | FRUTAS ( 3<br>VARIEDADES) | ARROZ + FEIJÃO +<br>FRICASSÉ DE FRANGO<br>+ BATATA SOUTE +<br>SALADA               | FRUTAS +<br>CREME DE<br>ABACATE           | ARROZ + FEIJÃO +<br>FRICASSÉ DE FRANGO<br>+ BATATA SOUTE +<br>SALADA               |
| 21/5/2026 | QUINTA  | FRUTAS ( 3<br>VARIEDADES) | MACARRÃO + FEIJÃO<br>+ CARNE PICADA COM<br>MILHO+ SALADA                           | FRUTAS +<br>BATATA DOCE                   | MACARRÃO + FEIJÃO<br>+ CARNE PICADA<br>COM MILHO+ SALADA                           |
| 22/5/2026 | SEXTA   | FRUTAS ( 3<br>VARIEDADES) | ARROZ + FEIJÃO +<br>PANQUECA DE<br>ESPINAFRE COM<br>CARNE + SALADA                 | FRUTAS +<br>BOLINHO DE<br>ARROZ           | ARROZ + FEIJÃO +<br>PANQUECA DE<br>ESPINAFRE COM<br>CARNE + SALADA                 |
| 25/5/2026 | SEGUNDA | FRUTAS ( 3<br>VARIEDADES) | ARROZ + FEIJÃO +<br>CARNE MOÍDA COM<br>MORANGA + BOLINHO<br>DE REPOLHO +<br>SALADA | FRUTAS +<br>CUCA CASEIRA                  | ARROZ + FEIJÃO +<br>CARNE MOÍDA COM<br>MORANGA +<br>BOLINHO DE<br>REPOLHO + SALADA |
| 26/5/2026 | TERÇA   | FRUTAS ( 3<br>VARIEDADES) | ARROZ + LENTILHA +<br>FRANGO ASSADO +<br>POLENTA CREMOSA +<br>SALADA               | FRUTAS +<br>PANQUECA DE<br>BANANA         | ARROZ + LENTILHA +<br>FRANGO ASSADO +<br>POLENTA CREMOSA +<br>SALADA               |
| 27/5/2026 | QUARTA  | FRUTAS ( 3<br>VARIEDADES) | MACARRÃO + FEIJÃO<br>+ CORAÇÃO DE<br>FRANGO + CHUCHU<br>REFOGADO + SALADA          | FRUTAS +<br>BRÓCOLIS                      | MACARRÃO + FEIJÃO<br>+ CORAÇÃO DE<br>FRANGO + CHUCHU<br>REFOGADO + SALADA          |
| 28/5/2026 | QUINTA  | FRUTAS ( 3<br>VARIEDADES) | ARROZ + FEIJÃO +<br>BIFE GRELHADO +<br>PURÊ DE BATATAS +<br>SALADA                 | FRUTAS +<br>PIZZA CASEIRA<br>DE SARDINHA  | ARROZ + FEIJÃO +<br>BIFE GRELHADO +<br>PURÊ DE BATATAS +<br>SALADA                 |
| 29/5/2026 | SEXTA   | FRUTAS ( 3<br>VARIEDADES) | ARROZ + FEIJÃO +<br>FRANGO EMPANADO<br>+ BOLINHO DE<br>VERDURAS + SALADA           | FRUTAS +<br>MILHO                         | ARROZ + FEIJÃO +<br>FRANGO EMPANADO<br>+ BOLINHO DE<br>VERDURAS + SALADA           |

