



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

CARDÁPIO ESCOLAR - 5 / 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
01/5/2026	SEXTA	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
04/5/2026	SEGUNDA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO GRELHADAS + FAROFÁ + SALADA	FRUTAS + BOLO DE CACAU	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO GRELHADAS + FAROFÁ + SALADA
05/5/2026	TERÇA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + CORÇÃO DE FRANGO + BATATA ASSADA + SALADA	FRUTAS + VITAMINA DE LEITE + AVEIA	ARROZ + FEIJÃO + CORÇÃO DE FRANGO + BATATA ASSADA + SALADA
06/5/2026	QUARTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	MACARRÃO + FEIJÃO + SOBRECOXA ASSADA + BRÓCOLIS REFOGADO + SALADA	FRUTAS + TORTA SALGADA COM LEGUMES E QUEIJO	MACARRÃO + FEIJÃO + SOBRECOXA ASSADA + BRÓCOLIS REFOGADO + SALADA
07/5/2026	QUINTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO + MORANGA ASSADA + SALADA	FRUTAS + GRÃO DE BICO	CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO + MORANGA ASSADA + SALADA
08/5/2026	SEXTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE PANELA + POLENTA CREMOSA + SALADA	FRUTAS + CREPIOCA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE PANELA + POLENTA CREMOSA + SALADA
11/5/2026	SEGUNDA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + LENTILHA + LOMBO DE PORCO + ABOBRIHA EMPANADA + SALADA	FRUTAS + PÃO DE QUEIJO	ARROZ + LENTILHA + LOMBO DE PORCO + ABOBRIHA EMPANADA + SALADA
12/5/2026	TERÇA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	MACARRÃO + FEIJÃO + ALMÔNDÉGAS AO SUGO + CENOURA COM MOLHO BRANCO+ SALADA	FRUTAS + TOMATE CEREJA	MACARRÃO + FEIJÃO + ALMÔNDÉGAS 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 COM MEL	ARROZ INTEGRAL COM GALINHA + FEIJÃO + OVO PICADO + SALADA
14/5/2026	QUINTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + MAMINHA ASSADA + FAROFÁ + SALADA	FRUTAS + GRANOLA	ARROZ + FEIJÃO + MAMINHA ASSADA + FAROFÁ + 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 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + CARNE GRELHADA + BATATA DOCE + SALADA	FRUTAS + OVO MEXIDO	ARROZ + FEIJÃO + CARNE GRELHADA + BATATA DOCE + SALADA
19/5/2026	TERÇA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + BOLINHO DE PEIXE COM LEGUMES + SALADA	FRUTAS + BARRA DE CEREAL CASEIRA	ARROZ + FEIJÃO + BOLINHO DE PEIXE COM LEGUMES + SALADA
20/5/2026	QUARTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + FRICASSÉ DE FRANGO + BATATA SOUTE + SALADA	FRUTAS + CREME DE ABACATE	ARROZ + FEIJÃO + FRICASSÉ DE FRANGO + BATATA SOUTE + SALADA
21/5/2026	QUINTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE PICADA COM MILHO+ SALADA	FRUTAS + BATATA DOCE	MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE PICADA COM MILHO+ SALADA
22/5/2026	SEXTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + PANQUECA DE ESPINAFRE COM CARNE + SALADA	FRUTAS + BOLINHO DE ARROZ	ARROZ + FEIJÃO + PANQUECA DE ESPINAFRE COM CARNE + SALADA
25/5/2026	SEGUNDA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + CARNE MOÍDA COM MORANGA + BOLINHO DE REPOLHO + SALADA	FRUTAS + CUCA CASEIRA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE MOÍDA COM MORANGA + BOLINHO DE REPOLHO +SALADA
26/5/2026	TERÇA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + LENTILHA + FRANGO ASSADO + POLENTA CREMOSA + SALADA	FRUTAS + PANQUECA DE BANANA	ARROZ + LENTILHA + FRANGO ASSADO + POLENTA CREMOSA + SALADA
27/5/2026	QUARTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	MACARRÃO + FEIJÃO + CORAÇÃO DE FRANGO + CHUCHU REFOGADO + SALADA	FRUTAS + BRÓCOLIS	MACARRÃO + FEIJÃO + CORAÇÃO DE FRANGO + CHUCHU REFOGADO + SALADA
28/5/2026	QUINTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + BIFE GRELHADO + PURÊ DE BATATAS + SALADA	FRUTAS + PIZZA CASEIRA DE SARDINHA	ARROZ + FEIJÃO + BIFE GRELHADO + PURÊ DE BATATAS + SALADA
29/5/2026	SEXTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO EMPANADO + PANQUECA DE VERDURAS + SALADA	FRUTAS + MILHO	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO EMPANADO + PANQUECA DE VERDURAS + SALADA

