



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

CARDÁPIO ESCOLAR - 6 / 2026

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

DATA		Lanche Manhã	Almoço	Lanche Tarde	Jantar
01/6/2026	SEGUNDA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO + FEIJÃO + BERINJELA EMPANADA + SALADA	FRUTAS (3 VARIEDADES) + OMELETE COM QUEIJO	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO + FEIJÃO + BERINJELA EMPANADA + SALADA
02/6/2026	TERÇA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO VERMELHO + CARNE COM CHUCHU + SALADA	FRUTAS (3 VARIEDADES) + PÃO CASEIRO DE CENOURA COM PASTINHA DE FRANGO	ARROZ + FEIJÃO VERMELHO + CARNE COM CHUCHU + SALADA
03/6/2026	QUARTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	MACARRÃO + FEIJÃO + FRANGO ASSADO + CENOURA COM MILHO	FRUTAS (3 VARIEDADES) + BATATA DOCE	MACARRÃO + FEIJÃO + FRANGO ASSADO + CENOURA COM MILHO
04/6/2026	QUINTA	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
05/6/2026	SEXTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE CARNE // ACOMPANHAMENTO : CREME DE LEGUMES	FRUTAS (3 VARIEDADES) + BOLO DE AVEIA COM BERGAMOTA SEM AÇÚCAR	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE CARNE // ACOMPANHAMENTO : CREME DE LEGUMES
08/6/2026	SEGUNDA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE CARNE + BRÓCOLIS REFOGADO + SALADA	FRUTAS (3 VARIEDADES) + CREPIOCA	ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE CARNE + BRÓCOLIS REFOGADO + SALADA
09/6/2026	TERÇA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + MAMINHA ASSADA + FAROFÁ (EXCETO N1)+ SALADA	FRUTAS (3 VARIEDADES) + AVEIA + LEITE COM CACAU SEM AÇÚCAR	ARROZ + FEIJÃO + MAMINHA ASSADA + FAROFÁ (EXCETO N1) + SALADA
10/6/2026	QUARTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + LENTILHA + LOMBINHO DE PORCO + MORANGA ASSADA + SALADA	FRUTAS (3 VARIEDADES) + PANQUECA DE BANANA	ARROZ + LENTILHA + LOMBINHO DE PORCO + MORANGA ASSADA + SALADA
11/6/2026	QUINTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO + BATATA ROXA ASSADA + SALADA	FRUTAS (3 VARIEDADES) + MILHO NA ESPIGA	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO + BATATA ROXA ASSADA + SALADA
12/6/2026	SEXTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO // ACOMPANHAMENTO: SOPA DE LEGUMES	FRUTAS (3 VARIEDADES) + PÃO CASEIRO INTEGRAL COM MEL	CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO // ACOMPANHAMENTO: SOPA DE LEGUMES

15/6/2026	SEGUNDA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE DE PANELA + JARDINEIRA DE LEGUMES + SALADA	FRUTAS (3 VARIEDADES) + PÃO DE QUEIJO	MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE DE PANELA + JARDINEIRA DE LEGUMES + SALADA
16/6/2026	TERÇA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + BOLINHO DE PEIXE + REPOLHO REFOGADO + SALADA	FRUTAS (3 VARIEDADES) + OVO MEXIDO	ARROZ + FEIJÃO + BOLINHO DE PEIXE + REPOLHO REFOGADO + SALADA
17/6/2026	QUARTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO + CARNE PICADA COM MOLHO + POLENTA + SALADA	FRUTAS (3 VARIEDADES) + NUGGETS CASEIRO COM MOLHO	ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO + CARNE PICADA COM MOLHO + POLENTA + SALADA
18/6/2026	QUINTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	MACARRÃO + FEIJÃO + CORAÇÃO DE FRANGO + BRÓCOLIS REFOGADO + SALADA	FRUTAS (3 VARIEDADES) + CENOURA PALITO + LEITE COM CACAU SEM AÇÚCAR	MACARRÃO + FEIJÃO + CORAÇÃO DE FRANGO + BRÓCOLIS REFOGADO + SALADA
19/6/2026	SEXTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + FRICASSÉ DE FRANGO + BATATA SOUTE + SALADA	FRUTAS (3 VARIEDADES) + BROINHAS CASEIRAS	ARROZ + FEIJÃO + FRICASSÉ DE FRANGO + BATATA SOUTE + SALADA
22/6/2026	SEGUNDA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE FRANGO COM LEGUMES + SALADA	FRUTAS (3 VARIEDADES) + PÃO CASEIRO DE MORANGA	ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE FRANGO COM LEGUMES + SALADA
23/6/2026	TERÇA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE CARNE + PURE DE BATATA + SALADA	FRUTAS (3 VARIEDADES) + TOMATE CEREJA E PEPINO	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE CARNE + PURE DE BATATA + SALADA
24/6/2026	QUARTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	MACARRÃO + FEIJÃO + ALMONDEGAS + CREME DE ESPINAFRE + SALADA	FRUTAS (3 VARIEDADES) + MILHO NA ESPIGA	MACARRÃO + FEIJÃO + ALMONDEGAS + CREME DE ESPINAFRE + SALADA
25/6/2026	QUINTA	FESTA JUNINA	ARROZ + FEIJÃO // ACOMPANHAMENTO CANJA DE GALINHA COM CENOURA E BATATA	FESTA JUNINA	ARROZ + FEIJÃO // ACOMPANHAMENTO CANJA DE GALINHA COM CENOURA E BATATA
26/6/2026	SEXTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO + LEGUMES COZIDOS	FRUTAS (3 VARIEDADES) + BOLO SEM AÇÚCAR	CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO + LEGUMES COZIDOS
29/6/2026	SEGUNDA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + LENTILHA + ISCAS DE GADO GRELHADAS + FAROFA COLORIDA (EXCETO N1) + SALADA	FRUTAS (3 VARIEDADES) + PANQUECA DE BETERRABA	ARROZ + LENTILHA + ISCAS DE GADO GRELHADAS + FAROFA COLORIDA (EXCETO N1) + SALADA
30/6/2026	TERÇA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO + FEIJÃO + PANQUECA VERDE + SALADA	FRUTAS (3 VARIEDADES) + PÃO CASEIRO	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO + FEIJÃO + PANQUECA VERDE + SALADA

