



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

CARDÁPIO ESCOLAR - 7 / 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
01/7/2026	QUARTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + LOMBO DE PORCO + MORANGA ASSADA + SALADA	FRUTAS + PÃO DE QUEIJO	ARROZ + FEIJÃO + LOMBO DE PORCO + MORANGA ASSADA + SALADA
02/7/2026	QUINTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + CARNE + CREME DE LEGUMES	FRUTAS + BARRINHA DE CEREAL	ARROZ + FEIJÃO + CARNE + CREME DE LEGUMES
03/7/2026	SEXTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + CORÇÃO DE FRANGO + SALADA DE BATATA	FRUTAS + MILHO E PINHÃO	ARROZ + FEIJÃO + CORÇÃO DE FRANGO + SALADA DE BATATA
06/7/2026	SEGUNDA	FRUTAS	ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO + MAMINHA ASSADA + POLENTA + SALADA	FRUTAS + PIZZA CASEIRA	ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO + MAMINHA ASSADA + POLENTA + SALADA
07/7/2026	TERÇA	FRUTAS	MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE PICADA + BRÓCOLIS REFOGADO	FRUTAS + NUGGETS CASEIRO	MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE PICADA + BRÓCOLIS REFOGADO
08/7/2026	QUARTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO VERMELHO + ISCAS DE FRANGO + ROCAMBOLE DE ABOBRINHA COM QUEIJO + SALADA	FRUTAS + TOMATE CEREJA E OVO COZIDO	ARROZ + FEIJÃO VERMELHO + ISCAS DE FRANGO + ROCAMBOLE DE ABOBRINHA COM QUEIJO + SALADA
09/7/2026	QUINTA	FRUTAS	CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO // CREME DE ERVILHA	FRUTAS + LEITE COM CACAU + CENOURA EM PALITO	CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO // CREME DE ERVILHA
10/7/2026	SEXTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO FAROFÁ + SALADA	FRUTAS + DADINHO DE TAPIOCA	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO FAROFÁ + SALADA
13/7/2026	SEGUNDA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + OVO RECHEADO + MORANGA REFOGADA + SALADA	FRUTAS + BOLO DE MILHO COM COCO	ARROZ + FEIJÃO + OVO RECHEADO + MORANGA REFOGADA + SALADA
14/7/2026	TERÇA	FRUTAS	ARROZ + LENTILHA + CARNE DE PANELA + BATATA ROXA + SALADA	FRUTAS + PÃO INTEGRAL CASEIRO COM MANTEIGA	ARROZ + LENTILHA + CARNE DE PANELA + BATATA ROXA + SALADA
15/7/2026	QUARTA	FRUTAS	MACARRÃO + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO + LEGUMES NA MANTEIGA	FRUTAS + OVO MEXIDO	MACARRÃO + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO + LEGUMES NA MANTEIGA

16/7/2026	QUINTA	FRUTAS	ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO + ISCAS DE CARNE + CREME DE LEGUMES	FRUTAS + MINGAU DE AVEIA COM CANELA	ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO + ISCAS DE CARNE + CREME DE LEGUMES
17/7/2026	SEXTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + BOLINHO DE PEIXE + CENOURA COM ERVILHAS	FRUTAS + PASTELÃO DE BRÓCOLIS COM REQUEIJÃO	ARROZ + FEIJÃO + BOLINHO DE PEIXE + CENOURA COM ERVILHAS
20/7/2026	SEGUNDA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE CARNE + SALADA	FRUTAS + PANQUECA DE QUEIJO	ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE CARNE + SALADA
21/7/2026	TERÇA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + SOBRECOPA NA PANELA + CREME DE MILHO + SALADA	FRUTAS + CUCA CASEIRA	ARROZ + FEIJÃO + SOBRECOPA NA PANELA + CREME DE MILHO + SALADA
22/7/2026	QUARTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO VERMELHO + ISCAS DE CARNE + AIPIM COZIDO + SALADA	FRUTAS + BROCOLIS E OVO COZIDO	ARROZ + FEIJÃO VERMELHO + ISCAS DE CARNE + AIPIM COZIDO + SALADA
23/7/2026	QUINTA	FRUTAS	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO + FEIJÃO + CREME DE LEGUMES	FRUTAS + LEITE COM CACAU + GRANOLA	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO + FEIJÃO + CREME DE LEGUMES
24/7/2026	SEXTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE CARNE + TORTA DE LEGUMES + SALADA	FRUTAS + PÃO DE QUEIJO	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE CARNE + TORTA DE LEGUMES + SALADA
27/7/2026	SEGUNDA	FRUTAS	ARROZ + LENTILHA + LOMBO DE PORCO + QUIBEBE + SALADA	FRUTAS + BOLO DE CACAU	ARROZ + LENTILHA + LOMBO DE PORCO + QUIBEBE + SALADA
28/7/2026	TERÇA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + PANQUECA DE ESPINAFRE COM CARNE + SALADA	FRUTAS + CENOURA COZIDA E GRÃO DE BICO	ARROZ + FEIJÃO + PANQUECA DE ESPINAFRE COM CARNE + SALADA
29/7/2026	QUARTA	FRUTAS	MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE MOIDA + SALADA	FRUTAS + FOCACCIA DE TOMATE E MANJERICÃO	MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE MOIDA + SALADA
30/7/2026	QUINTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO + CREME DE VERDURAS	FRUTAS + BISCOITO CASEIRO	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO + CREME DE VERDURAS
31/7/2026	SEXTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + MAMINHA ASSADA + FAROFA + SALADA	FRUTAS + CREPIOCA	ARROZ + FEIJÃO + MAMINHA ASSADA + FAROFA + SALADA

