

**Escola Despertar**

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

CARDÁPIO ESCOLAR - 8 / 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
03/8/2026	SEGUNDA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + CARNE PICADA COM MORANGA + SALADA	FRUTAS + PANQUECA AMERICANA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE PICADA COM MORANGA + SALADA
04/8/2026	TERÇA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO + FAROFÁ + SALADA	FRUTAS + BARRINHA DE CEREAL CASEIRA	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO + FAROFÁ + SALADA
05/8/2026	QUARTA	FRUTAS	MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE MOÍDA + LEGUMES ASSADOS	FRUTAS + LEITE COM MEL + GRANOLA	MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE MOÍDA + LEGUMES ASSADOS
06/8/2026	QUINTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO GRELHADO + CREME AMARELINHO	FRUTAS + BRÓCOLIS E TOMATE CEREJA	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO GRELHADO + CREME AMARELINHO
07/8/2026	SEXTA	FRUTAS	CARRETEIRO INTEGRAL + FEIJÃO + COUVE REFOGADA + SALADA	FRUTAS + NUGGETS CASEIRO	CARRETEIRO INTEGRAL + FEIJÃO + COUVE REFOGADA + SALADA
10/8/2026	SEGUNDA	FRUTAS	ARROZ + LENTILHA + LOMBO DE PORCO + POLENTA CREMOSA + SALADA	FRUTAS + PANQUECA VERDE	ARROZ + LENTILHA + LOMBO DE PORCO + POLENTA CREMOSA + SALADA
11/8/2026	TERÇA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + HAMBURGUER CASEIRO + SALADA	FRUTAS + PIZZA CASEIRA	ARROZ + FEIJÃO + HAMBURGUER CASEIRO + SALADA
12/8/2026	QUARTA	FRUTAS	MACARRÃO + CORÇÃO DE FRANGO + FEIJÃO + SALADA	FRUTAS + MINGAU DE MAISENA COM CACAU	MACARRÃO + CORÇÃO DE FRANGO + FEIJÃO + SALADA
13/8/2026	QUINTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE CARNE + SOPA DE LEGUMES	FRUTAS + CENOURA PALITO E BERINJELA EMPANADA	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE CARNE + SOPA DE LEGUMES
14/8/2026	SEXTA	FRUTAS	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO + FEIJÃO + OVO PICADO + SALADA	FRUTAS + PALITINHOS DE QUEIJO	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO + FEIJÃO + OVO PICADO + SALADA
17/8/2026	SEGUNDA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + PASTELÃO DE CARNE + SALADA	FRUTAS + CREPIOCA	ARROZ + FEIJÃO + PASTELÃO DE CARNE + SALADA
18/8/2026	TERÇA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO EMPANADO + PURE DE BATATA + SALADA	FRUTAS + GRÃO DE BICO + BRÓCOLIS	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO EMPANADO + PURE DE BATATA + SALADA

19/8/2026	QUARTA	FRUTAS	MACARRÃO COM MOLHO + FEIJÃO + BOLINHO DE PEIXE + SALADA	FRUTAS + BOLO DE AVEIA COM BERGAMOTA	MACARRÃO COM MOLHO + FEIJÃO + BOLINHO DE PEIXE + SALADA
20/8/2026	QUINTA	FRUTAS	ARROZ + ISCAS DE FRANGO + SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES	FRUTAS + ESFIHA CASEIRA	ARROZ + ISCAS DE FRANGO + SOPA DE FEIJÃO COM LEGUMES
21/8/2026	SEXTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + MAMINHA ASSADA + FAROFA + SALADA	FRUTAS + IOGURTE COM GRANOLA	ARROZ + FEIJÃO + MAMINHA ASSADA + FAROFA + SALADA
24/8/2026	SEGUNDA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + ALMÔNDEGAS + AIPIM COZIDO + SALADA	FRUTAS + OVO + TOMATE CEREJA	ARROZ + FEIJÃO + ALMÔNDEGAS + AIPIM COZIDO + SALADA
25/8/2026	TERÇA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO + ABOBRINHA REFOGADA + SALADA	FRUTAS + PÃO DE QUEIJO	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO + ABOBRINHA REFOGADA + SALADA
26/8/2026	QUARTA	FRUTAS	MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE DE PANELA + SALADA	FRUTAS + LEITE COM CACAU + GRANOLA	MACARRÃO + FEIJÃO + CARNE DE PANELA + SALADA
27/8/2026	QUINTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO + CREME DE ERVILHA	FRUTAS + PANQUECA DE CENOURA	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO + CREME DE ERVILHA
28/8/2026	SEXTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE CARNE + SALADA	FRUTAS + PÃO CASEIRO COM MEL	ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE CARNE + SALADA
31/8/2026	SEGUNDA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO AO MOLHO + POLENTA CREMOSA + SALADA	FRUTAS + POLVILHÃO CASEIRO	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO AO MOLHO + POLENTA CREMOSA + SALADA

