



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

CARDÁPIO ESCOLAR - 9 / 2026

TURMAS: M1 2026, N1A 2026, N1B 2026, N2A 2026, N2B 2026, N1C 2026

DATA		Lanche Manhã	Almoço	Lanche Tarde	Jantar
01/9/2026	TERÇA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO + CORAÇÃO DE FRANGO + FAROFA (EXCETO N1) + SALADA	FRUTAS + PÃO INTEGRAL CASEIRO	ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO + CORAÇÃO DE FRANGO + FAROFA (EXCETO N1) + SALADA
02/9/2026	QUARTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO + CENOURA REFOGADA + SALADA	FRUTAS + BARRINHA DE CEREAL	CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO + CENOURA REFOGADA + SALADA
03/9/2026	QUINTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + LENTILHA + FRICASSÉ DE FRANGO + BATATA SOUTE + SALADA	FRUTAS COM AVEIA + BRÓCOLIS	ARROZ + LENTILHA + FRICASSÉ DE FRANGO + BATATA SOUTE + SALADA
04/9/2026	SEXTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	MACARRÃO + CARNE MOÍDA COM MOLHO + FEIJÃO + SALADA	FRUTAS + BOLO VERDE AMARELO SEM AÇÚCAR	MACARRÃO + CARNE MOÍDA COM MOLHO + FEIJÃO + SALADA
07/9/2026	SEGUNDA	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
08/9/2026	TERÇA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + LOMBO DE PORCO + MORANGA ASSADA + SALADA	FRUTAS + TOMATE CEREJA + OVO MEXIDO	ARROZ + FEIJÃO + LOMBO DE PORCO + MORANGA ASSADA + SALADA
09/9/2026	QUARTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + ROCAMBOLE DE CARNE RECHEADO + SALADA	FRUTAS + IOGURTE NATURAL + AVEIA	ARROZ + FEIJÃO + ROCAMBOLE DE CARNE RECHEADO + SALADA
10/9/2026	QUINTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	MACARRÃO + FEIJÃO + PICADINHO DE CARNE COM MOLHO + SALADA	FRUTAS + BOLO DE BERGAMOTA SEM AÇÚCAR	MACARRÃO + FEIJÃO + PICADINHO DE CARNE COM MOLHO + SALADA
11/9/2026	SEXTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + MAMINHA + AIPIM + SALADA	FRUTAS + DADINHO DE TAPIOCA	ARROZ + FEIJÃO + MAMINHA + AIPIM + SALADA
14/9/2026	SEGUNDA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + BOLINHO DE PEIXE + SALADA	FRUTAS + CANJICA	ARROZ + FEIJÃO + BOLINHO DE PEIXE + SALADA
15/9/2026	TERÇA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE PANELA + POLENTA CREMOSA + SALADA	FRUTAS + ARROZ DE LEITE SEM AÇÚCAR	ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE PANELA + POLENTA CREMOSA + SALADA
16/9/2026	QUARTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	MACARRÃO COM MOLHO + FEIJÃO + FRANGO ASSADO + SALADA	FRUTAS + CUCA CASEIRA SEM AÇÚCAR	MACARRÃO COM MOLHO + FEIJÃO + FRANGO ASSADO + SALADA

17/9/2026	QUINTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	CHURRASCO FARROUPILHA	FRUTAS + BATATA DOCE	CHURRASCO FARROUPILHA
18/9/2026	SEXTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO + PANQUECA VERDE + SALADA	FRUTAS + BOLINHO SALGADO	CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO + PANQUECA VERDE + SALADA
21/9/2026	SEGUNDA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	MACARRÃO+ FEIJÃO + ALMÔNDEGAS + COUVE FLOR ASSADA + SALADA	FRUTAS + CREPIOCA	MACARRÃO+ FEIJÃO + ALMÔNDEGAS + COUVE FLOR ASSADA + SALADA
22/9/2026	TERÇA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO + FEIJÃO + BOLINHO DE LEGUMES + SALADA	FRUTAS COM AVEIA + BRÓCOLIS	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO + FEIJÃO + BOLINHO DE LEGUMES + SALADA
23/9/2026	QUARTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + CORAÇÃO DE FRANGO + FAROFA (EXCETO N1) + SALADA	FRUTAS + CACHORRO QUENTE DE CENOURA	ARROZ + FEIJÃO + CORAÇÃO DE FRANGO + FAROFA (EXCETO N1)+ SALADA
24/9/2026	QUINTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + LENTILHA + PANQUECA DE ESPINAFRE COM CARNE + SALADA	FRUTAS + PIZZA INTEGRAL	ARROZ + LENTILHA + PANQUECA DE ESPINAFRE COM CARNE + SALADA
25/9/2026	SEXTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO GRELHADAS + PURÊ DE BATATAS + SALADA	FRUTAS + BOLO DE INTEGRAL DE CACAU SEM AÇÚCAR	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO GRELHADAS + PURÊ DE BATATAS + SALADA
28/9/2026	SEGUNDA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + PICADINHO DE CARNE + JARDINEIRA DE LEGUMES + SALADA	FRUTAS + PÃO DE QUEIJO	ARROZ + FEIJÃO + PICADINHO DE CARNE + JARDINEIRA DE LEGUMES + SALADA
29/9/2026	TERÇA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE CARNE + SALADA	FRUTAS + PANQUECA DE CENOURA	ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE CARNE + SALADA
30/9/2026	QUARTA	FRUTAS (3 VARIEDADES)	MACARRÃO + FEIJÃO + SARDINHA AO MOLHO + OVO PICADO + SALADA	FRUTAS + PÃO DE CENTEIO	MACARRÃO + FEIJÃO + SARDINHA AO MOLHO + OVO PICADO + SALADA

