



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

CARDÁPIO ESCOLAR - 10 / 2026

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

DATA		Lanche Manhã	Almoço	Lanche Tarde	Jantar
01/10/2026	QUINTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO VERMELHO + LOMBO DE PORCO + MORANGA ASSADA + SALADA	FRUTAS + PÃO DE QUEIJO	ARROZ + FEIJÃO VERMELHO + LOMBO DE PORCO + MORANGA ASSADA + SALADA
02/10/2026	SEXTA	FRUTAS	ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO + FRANGO COM MOLHO + SALADA	FRUTAS + KIBE DE FORNO	ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO + FRANGO COM MOLHO + SALADA
05/10/2026	SEGUNDA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + SOBRECOXA ASSADA + FAROFA (EXCETO N1) + SALADA	FRUTAS + BISCOITO DE BANANA COM PASSAS	ARROZ + FEIJÃO + SOBRECOXA ASSADA + FAROFA (EXCETO N1) + SALADA
06/10/2026	TERÇA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + CARNE COM BATATA + SALADA	FRUTAS + SORVETE CASEIRO COM AVEIA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE COM BATATA + SALADA
07/10/2026	QUARTA	FRUTAS	MASSA + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO + SALADA	FRUTAS + TOMATE CEREJA E BRÓCOLIS	MASSA + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO + SALADA
08/10/2026	QUINTA	FRUTAS	ARROZ + LENTILHA CARNE DE PANELA + POLENTA + SALADA	FRUTAS + BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR	ARROZ + LENTILHA CARNE DE PANELA + POLENTA + SALADA
09/10/2026	SEXTA	FRUTAS	A LA MINUTA	FRUTAS + HAMBURGUINHO CASEIRO	A LA MINUTA
12/10/2026	SEGUNDA	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
13/10/2026	TERÇA	FERIADO	FERIADO	FERIADO	FERIADO
14/10/2026	QUARTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO + BOLINHO DE LEGUMES + SALADA	FRUTAS + MINGAU DE AVEIA	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO + BOLINHO DE LEGUMES + SALADA
15/10/2026	QUINTA	FRUTAS	MACARRÃO + FEIJÃO + ALMONDEGAS AO MOLHO + SALADA	FRUTAS + PEPINO E CENOURA	MACARRÃO + FEIJÃO + ALMONDEGAS AO MOLHO + SALADA
16/10/2026	SEXTA	FRUTAS	CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO + FAROFA COM OVO (EXCETO N1) + SALADA	FRUTAS + BOLINHO DE BATATA DOCE COM FRANGO	CARRETEIRO INTEGRAL DE CARNE + FEIJÃO + FAROFA COM OVO (EXCETO N1) + SALADA
19/10/2026	SEGUNDA	FRUTAS	ARROZ + LENTILHA + LOMBO DE PORCO + QUIBEBE + SALADA	FRUTAS + PANQUECA VERDE	ARROZ + LENTILHA + LOMBO DE PORCO + QUIBEBE + SALADA

20/10/2026	TERÇA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE CARNE + SALADA	FRUTAS + OVO MEXIDO	ARROZ + FEIJÃO + LASANHA DE CARNE + SALADA
21/10/2026	QUARTA	FRUTAS	MACARRÃO + FEIJÃO + FRANGO AO MOLHO + SALADA	FRUTAS + BATATA DOCE	MACARRÃO + FEIJÃO + FRANGO AO MOLHO + SALADA
22/10/2026	QUINTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE CARNE + ABOBRINHA ASSADA + SALADA	FRUTAS + IOGURTE NATURAL + AVEIA	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE CARNE + ABOBRINHA ASSADA + SALADA
23/10/2026	SEXTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + BOLINHO DE PEIXE + JARDINEIRA DE LEGUMES	FRUTAS + BOLO INTEGRAL SEM AÇÚCAR	ARROZ + FEIJÃO + BOLINHO DE PEIXE + JARDINEIRA DE LEGUMES
26/10/2026	SEGUNDA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO + REPOLHO REFOGADO + SALADA	FRUTAS + PÃO DE QUEIJO	ARROZ + FEIJÃO + FRANGO ASSADO + REPOLHO REFOGADO + SALADA
27/10/2026	TERÇA	FRUTAS	MACARRÃO + FEIJÃO + CORAÇÃO DE FRANGO + SALADA	FRUTAS + PÃO INTEGRAL	MACARRÃO + FEIJÃO + CORAÇÃO DE FRANGO + SALADA
28/10/2026	QUARTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO + CREME DE MILHO + SALADA	FRUTAS + CENOURA E PEPINO EM PALITO COM MOLHO CASEIRO	ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO + CREME DE MILHO + SALADA
29/10/2026	QUINTA	FRUTAS	ARROZ + FEIJÃO + CARNE COM BATATA + SALADA	FRUTAS + PANQUECA DE BANANA COM AVEIA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE COM BATATA + SALADA
30/10/2026	SEXTA	FRUTAS	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO + FEIJÃO + BOLINHO DE ARROZ COM LEGUMES + SALADA	FRUTAS + LEITE COM CACAU SEM AÇÚCAR + BISCOITO CASEIRO	RISOTO INTEGRAL DE FRANGO + FEIJÃO + BOLINHO DE ARROZ COM LEGUMES + SALADA

