

Horário de funcionamento: 11h30 às 13h30

Cardápio

Sesc Mecejana Sesc Orla

30 de set a 5 de outubro

- S** Cozidão de carne
Frango assado
- T** Bife acebolado
Filé de frango ao molho parisiense
- Q** Carne à cigana
Caldeirada
- Q** Almôndega da casa
Strogonoff de frango
- Peixe frito com vinagrete (Somente no Sesc Orla)
- S** Frango no tucupi e jambu (Somente no Sesc Orla)
- Carne assada (Centro de atividades)
- Frango assado (Centro de atividades)
- S** FERIADO

21 a 26 de outubro

- S** Guisadinho de carne com legumes
Frango ao molho barbecue
- T** Strogonoff de carne
Cubos de frango grelhado com vegetais
- Q** Bife ao molho de mostarda
Dourado à portuguesa
- Q** Isca de fígado com linguiça calabresa
Frango à pizzaiole
- Moqueca baiana (Somente no Sesc Orla)
- S** Xinxim de frango (Somente no Sesc Orla)
- Lagarto recheado com linguiça calabresa
ao molho demi-glace (Centro de atividades)
- Frango com quiabo (Centro de atividades)
- S** Feijoada completa (Somente no Sesc Orla)

7 a 12 de outubro

- S** Carne macuxi
Frango à dorê
- T** Bife à cavalo
Escondidinho de frango
- Q** Carne de sol com macaxeira
Peixe à delícia
- Q** Assado de panela ao molho ferrugem
Frango ao molho de açafraão
- Caldeirada maranhense (Somente no Sesc Orla)
- S** Maria Isabel (Somente no Sesc Orla)
- Isca de carne acebolada (Centro de atividades)
- Panquecas de frango com molho de tomate (Centro de atividades)
- S** FERIADO

28 de outubro a 2 de novembro

- S** Ensopado de carne
Frango assado com batatas
- T** Rocambole de carne
ao molho da casa
Salpicão de frango
- Q** FERIADO
- Q** Yakisoba de carne e legumes
Filé de frango grelhado
- S** Churrasco
Frango frito
- S** FERIADO

14 a 19 de outubro

- S** Carne à jardineira
Bisteca suína acebolada
- T** Lagarto recheado com linguiça calabresa
ao molho demi-glace
Filé de frango ao molho de queijo
- Q** Isca de carne acebolada
Peixe à escabeche
- Q** Picadinho de carne com cenoura
Lasanha de frango
- Porco à pururuca (Somente no Sesc Orla)
- S** Vaca atolada (Somente no Sesc Orla)
- Lasanha à bolonhesa (Centro de atividades)
- Frango crocante (Centro de atividades)
- S** Feijoada completa (Somente no Sesc Orla)

TABELA DE PREÇOS

SERVIÇO / TRABALHADOR DO COMÉRCIO COM CARTÃO SESC (ATUALIZADO)	EMPRESÁRIO COM CARTÃO SESC (ATUALIZADO)	CONVENIADO COM CARTÃO SESC (ATUALIZADO)	PÚBLICO EM GERAL COM CARTÃO SESC (ATUALIZADO)	VISITANTE	
kg	R\$ 19	R\$ 21	R\$ 31	R\$ 45	R\$ 50
	R\$ 1,50	R\$ 3,50	R\$ 4		

DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

PROCURE VARIAR OS ALIMENTOS CONSUMIDOS DURANTE O DIA; MANTENHA UM PESO SAUDÁVEL; CONSUMA MENOS GORDURA; USE AÇÚCAR COM MODERAÇÃO; AUMENTE O CONSUMO DE VEGETAIS, FRUTAS E GRÃOS; REDUZA O CONSUMO DE CARNE VERMELHA; NÃO ABUSE DO SAL.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO.