

Horário de funcionamento: 11h30 às 13h30

Cardápio

Sesc Mecejana Sesc Orla

2 a 7 de março

- S** Carne à Cigana
Filé de Frango Grelhado
- T** Rocambole de Carne
Frango Agridoce
- Q** Yakisoba de Carne
Caldeirada de Tambaqui
- Q** Bife de Panela
Frango Guisado
- S** Lasanha de Carne de Sol com Banana
Galinha Caipira
- S** Feijoada
Frango à Dorê

9 a 14 de março

- S** Lagarto Recheado com Cenoura
Salpicão de Frango
- T** Assado de Panela ao Molho
Filé de Frango ao molho de Queijo
- Q** Bisteca Bovina
Suã Suína Guisada
- Q** Carne Assada
Filé ao molho Maracujá
- S** Maria Isabel
Caldeirada Maranhense
- S** Feijoada
Frango à dorê

16 a 21 de março

- S** Carne à Moda
Frango ao Molho da Casa
- T** Vaca Atolada
Fricassê de Frango
- Q** Carne Guisada Com legumes
Frango Assado na Manteiga de Ervas
- Q** Bife à Cavallo
Filé de frango ao Molho Parisiense
- S** Frango no Tucupi e Jambu
Peixe Frito
- S** Feijoada
Frango à dorê

23 a 28 de março

- S** Strogonoff de Carne
Filé de Frango
- T** Carne ao Molho Champion
Lombo Suíno
- Q** Escondidinho de Carne Seca
Peixe à Delícia
- Q** Dobradinha
Frango Guisado
- S** Churrasco
Frango Frito
- S** Feijoada
Frango à dorê

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)

kg | R\$ 20 | R\$ 22 | R\$ 40 | R\$ 47



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.