SEGUNDA-FEIRA - 11/08
CETOGENICO

- **ALMOÇO**

Robalo com vinagrete de camarão com caju, rodela de abobrinha e purê de pupunha com tomate

- **LANCHE:**

Pão de sementes com pasta de ovos com cottage e manjericão

- **JANTAR**

Creme de couve-flor com amêndoas e cubos de frango

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

TERÇA-FEIRA - 12/08
CETOGENICO

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Queijo coalho caprese

- **ALMOÇO**

Mignon com gratin de chuchu com feta +
saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Bolinho de frutas vermelhas com ricota

- **JANTAR**

Poke de atum ceto

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

QUARTA-FEIRA - 13/08
CETOGENICO

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Omelete de frango com alho poró, tomate e cottage

- **ALMOÇO**

Frango com legumes ao curry e “arroz” de brócolis com sementes + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Coco assado com canela e pasta de amendoim e morango

- **JANTAR**

Kafta de salmão, tabule de couve-flor e babaganoush + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

QUINTA-FEIRA - 14/08
CETOGENICO

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Creme de abacate proteico com cacau e morango

- **ALMOÇO**

Atum ao tahine verde com mix de legumes verdes + saladinha verde organica

- **LANCHE:**

Wrap de couve com frango ao pesto e abobrinha

- **JANTAR**

Bolinho de peixe com maionese de ervas e coleslaw (pupunha e mix de repolhos)

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEXTA-FEIRA - 15/08
CETOGENICO

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Waffle de ricota com ervas + suco verde de kiwi

- **ALMOÇO**

Estrogonofe de tofu com “arroz” de couve-flor com cogumelo + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Cracker de sementes com pasta de atum com abacate e tomate

- **JANTAR**

Hambúrguer de carne com cebola roxa e palito de abobrinha + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SABADO - 16/08
CETOGENICO

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí proteico com morango

- **ALMOÇO**

Espaguete de legumes com frutos do mar ao pesto de salsinha + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Muffin de queijo feta com espinafre

- **JANTAR**

Almôndega de frango com ricota ao molho de tomate e purê de couve-flor

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

DOMINGO- 17/08
CETOGENICO

- **CAFÉ DA MANHÃ**
Queijo quente ceto

- **ALMOÇO**

Filé suíno ao molho de mostarda com abobrinha rostie + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Bolinho de baunilha com chocolate crocante

- **JANTAR**

Sopa detox + cubos de frango com semente de abobora

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

**Valor do cardápio 7 dias com café e lanche:
1.645,00**

**Valor do cardápio 7 dias sem café e lanche:
1.290,00**

- **OS PRATOS SERÃO ENTREGUES FRESCOS DIARIAMENTE, NA PARTE DA TARDE, CONTEMPLANDO O JANTAR DO DIA E ALMOÇO DO DIA SEGUINTE;**
- **SERÁ NECESSÁRIO AQUECER PARA CONSUMIR;**
- **FRETE GRÁTIS PARA A ZONA SUL
BARRA: R\$20,00 POR DIA
CONSULTAR DEMAIS LOCALIDADES**
- **PEDIDO MÍNIMO DE 5 REFEIÇÕES**
 - **Valor individual do prato: R\$95,00.**

carol antunes

COZINHA CRIATIVA