

---

**SEMANA LOW-CARB**  
**SEGUNDA-FEIRA - 04/08**

---

• **ALMOÇO**

Frango com abobrinha ao molho de manga com brócolis, cebola roxa e abóbora assadas com semente de abóbora

• **LANCHE**

Bolinho de tangerina com damasco

• **JANTAR**

Creme de couve-flor ao curry + cubos de frango

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

**SEMANA LOW-CARB**  
**TERÇA-FEIRA - 05/08**

---

- **CAFE DA MANHA**

Pudim de chia com maracujá e frutas vermelhas

- **ALMOÇO**

Poke de atum (atum, arroz integral com nirá, shitake e gergelim, edamame, abacate e pepino)

- **LANCHE**

Croquete de frango com inhame, espinafre e semente de abóbora

- **JANTAR**

Robalo com alho poró e tomatinhos e purê de abóbora com espinafre e queijo de cabra + saladinha verde orgânica

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

**SEMANA LOW-CARB**  
**QUARTA-FEIRA - 06/08**

---

- **CAFE DA MANHA**

Pão de sementes com pasta de ovos e cottage

- **ALMOÇO**

Salmão com gremolata de tangerina e mix de legumes assados + saladinha verde orgânica

- **LANCHE**

Wrap de couve com frango ao molho de manjericão, cenoura, beterraba e abobrinha

- **JANTAR**

Lasanha de vegetais com recheio de ricota com cogumelo + saladinha verde orgânica

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

**SEMANA LOW-CARB**  
**QUINTA-FEIRA - 07/08**

---

- **CAFE DA MANHA**

Açaí com banana proteico e lascas de coco

- **ALMOÇO**

Salada verde com rosbife, aspargos, batatinha e tomatinho ao molho de mostarda

- **LANCHE**

Muffin de ricota com frutas vermelhas

- **JANTAR**

Risoto de brócolis com Lula ao molho de alho com salsinha e tomatinhos + saladinha verde orgânica

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

**SEMANA LOW-CARB**  
**SEXTA-FEIRA - 08/08**

---

- **CAFE DA MANHA**

Crepioca com chia e recheio de mozzarella, tomate e manjericão

- **ALMOÇO**

Balotine de frango com recheio de cogumelo, farofinha de ervas e pupunha e batata baroa ao limão ao jus de cebola + saladinha verde orgânica

- **LANCHE**

Pão de abóbora com pastinha de atum com cottage e abacate

- **JANTAR**

Espaguete de legumes ao molho de tomate com almôndegas de carne + saladinha verde orgânica

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

**SEMANA LOW-CARB**  
**SABADO - 09/08**

---

- **CAFE DA MANHA**

Mamão com abacaxi e coco + iogurte proteico

- **ALMOÇO**

“Risoto” de pupunha com frutos do mar ao molho romesco + saladinha verde orgânica

- **LANCHE**

Bolinho de banana com calda de chocolate crocante

- **JANTAR**

Filé suíno ao barbecue com caponata + saladinha verde orgânica

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

**SEMANA LOW-CARB**  
**DOMINGO - 10/08**

---

- **CAFE DA MANHA**

Pão de abóbora + cottage e tomatinho

- **ALMOÇO**

Picadinho, farofa de ovos, mix de batatinha, vagem e cebola pérola

- **LANCHE**

Bolinho de pera com baunilha e mirtilo

- **JANTAR**

Pizza low-carb + saladinha verde organica

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

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

**Valor do cardápio 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;**
- **OS MENUS DE SÁBADO E DOMINGO SERÃO ENTREGUES NA SEXTA À TARDE;**
- **SERÁ NECESSÁRIO AQUECER PARA CONSUMIR;**
  - **FRETE GRÁTIS PARA A ZONA SUL CONSULTAR DEMAIS LOCALIDADES**
  - **PEDIDO MÍNIMO DE 5 REFEIÇÕES**
    - **Valor individual do prato: R\$95,00.**

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA