

---

## SEMANA LOW-CARB

### SEGUNDA-FEIRA - 15/12

---

- **ALMOÇO**

Salmão com páprica e salada de vagem, pessego, cebola roxa e feta

- **LANCHE:**

Pudim de chia com ameixa

- **JANTAR**

Balotine de frango com cogumelo ao jus de cogumelo e brunoise de legumes + saladinha verde orgânica

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA LOW-CARB

### TERÇA-FEIRA - 16/12

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com banana e whey

- **ALMOÇO**

Frango com abacaxi e legumes ao curry e  
brócolis e abóbora com coco

- **LANCHE:**

Queijo coalho com geleia de morango

- **JANTAR**

Creme de abobrinha com alho poró e cubos de  
frango com ervas

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA LOW-CARB

### QUARTA-FEIRA - 17/12

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de abóbora com pasta de salmão

- **ALMOÇO**

Mignon com chuchu e cenoura gratinados +  
saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Bolinho de batata doce com atum

- **JANTAR**

Peixe ao vinagrete de camarão com caju e purê  
de pupunha com tomate

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA LOW-CARB

### QUINTA-FEIRA - 18/12

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Bolinho de pera com mirtilo proteico

- **ALMOÇO**

Kafta de salmão, tabule de couve-flor e berinjela  
ao molho de iogurte e hortelã + saladinha verde  
orgânica

- **LANCHE:**

Wrap com salpicão de file suíno

- **JANTAR**

Poke de atum

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA LOW-CARB

### SEXTA-FEIRA - 19/12

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mozzarella com tomatinho + melão

- **ALMOÇO**

Escondidinho de batata doce com couve-flor e recheio de peixe com espinafre + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Waffle de morango com ricota

- **JANTAR**

Nhoque de ricota com ervas ao molho de tomate + saladinha verde orgânica

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA LOW-CARB

### SABADO - 20/12

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Avocado toast

- **ALMOÇO**

Picadinho com banana da terra e couve ao alho + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Bolinho de banana com chocolate

- **JANTAR**

Torta low-carb de frango com alho poró + palito de abobrinha e cenoura

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA LOW-CARB

### DOMINGO - 21/12

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com cottage e ervas

- **ALMOÇO**

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

- **LANCHE:**

Shake de iogurte com morango e proteína de colágeno

- **JANTAR**

Pizza low-carb + saladinha verde orgânica

**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