
SEMANA LOW-CARB

SEGUNDA-FEIRA - 08/12

- **ALMOÇO**

Atum com alho poró e blini de abóbora com quinoa + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Bruscheta caprese

- **JANTAR**

Ceviche grego + saladinha verde organica

SEMANA LOW-CARB

TERÇA-FEIRA - 09/12

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mamao, iogurte, mirtilo e amendoas

- **ALMOÇO**

Quinoto de camarão com legumes + saladinha
verde orgânica

- **LANCHE:**

Bolinho de beterraba com feta e nozes

- **JANTAR**

Tartare de atum com melancia e pepino

SEMANA LOW-CARB

QUARTA-FEIRA - 10/12

- CAFÉ DA MANHÃ**

Carpaccio de pera com mirtilo + cafe proteico

- ALMOÇO**

Mignon com cogumelo recheado e fettuccine de abobrinha + saladinha verde orgânica

- LANCHE:**

Pudim de chia com kiwi e mirtilo

- JANTAR**

Salada de figo com parma, lascas de frango e creme de ricota ao molho de laranja

SEMANA LOW-CARB

QUINTA-FEIRA - 11/12

- CAFÉ DA MANHÃ**

Pão com creme de ricota e figo + mozzarella de búfala

- ALMOÇO**

Bolinho de peixe com saladinha grega + saladinha verde orgânica

- LANCHE:**

Homus com crudites

- JANTAR**

Salmão ao vinagrete de laranja e carpaccio de abobrinha com feta

SEMANA LOW-CARB

SEXTA-FEIRA - 12/12

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de parma, queijo parmesão e ervas

- **ALMOÇO**

Frango com cogumelos e purê de grão de bico
com couve-flor + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Creme de ricota com frutas vermelhas e raspas
de limão

- **JANTAR**

Peixe com tzatziki e carpaccio de tomate +
saladinha verde orgânica

SEMANA LOW-CARB

SABADO - 13/12

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão com ovos e ervas

- **ALMOÇO**

Camarão com espinafre e creme de ricota e
palitos de cenoura com zattar + saladinha
verde orgânica

- **LANCHE:**

Shake de kiwi com banana e whey +
amendoas

- **JANTAR**

Salada verde com beterraba e cebola roxa
assadas e lascas de frango ao molho de iogurte
com tahine

carol antunes
COZINHA CRIATIVA

SEMANA LOW-CARB

DOMINGO - 14/12

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Salada de frutas com iogurte

- **ALMOÇO**

Mil folhas de berinjela com carne ao pomodoro + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Shakshuka

- **JANTAR**

Sopa de couve-flor com pepino e salmão em cubos

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.**