

---

## SEMANA CETOGENICA

### SEGUNDA-FEIRA - 02/02

---

- **ALMOÇO**

Peixe, vinagrete de tomate e abobrinha e farofa de coco ao curry + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Shake de morango com amêndoas

- **JANTAR**

Yakisoba de pupunha com lascas de frango

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA CETOGENICA

### TERÇA-FEIRA - 03/02

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Shake de maracujá com baunilha

- **ALMOÇO**

Salada fria de pupunha com vinagrete de tomate e abobrinha, lula grelhada e pesto de manjericão + saladinha de agrião

- **LANCHE:**

Pão de abobrinha, rosbife e mostarda

- **JANTAR**

Sanduíche com berinjela empanada e frango caprese + saladinha verde orgânica

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA CETOGENICA

### QUARTA-FEIRA - 04/02

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Kiwi e morango com chia + 2 ovos cozidos com abacate

- **ALMOÇO**

Mignon com aspargos, cogumelo com cebola chalota ao lemon pepper + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Mousse de abacate com chocolate

- **JANTAR**

Linguado com tomate, azeitona, cebola roxa e salsinha + abobrinha grelhada ao pesto + saladinha verde orgânica

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA CETOGENICA

### QUINTA-FEIRA - 05/02

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Bolinho de ameixa com baunilha

- **ALMOÇO**

Frango com cogumelo ao molho de mostarda e espinafre ao alho + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Açaí com proteína de colágeno neutra

- **JANTAR**

Salada Caesar de kale e salmão

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA CETOGENICA

### SEXTA-FEIRA - 06/02

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Panqueca salgada com creme de ricota, dill e salmão

- **ALMOÇO**

Salada de couve-flor ao curry com frango + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Trufa de mirtilo com chocolate

- **JANTAR**

Carpaccio de carne com aspargo ao molho de mostarda e granola salgada + saladinha de rúcula

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA CETOGENICA

### SABADO - 07/02

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Shake de morango com proteína de baunilha

- **ALMOÇO**

Lasanha de abobrinha com camarão ao molho de tomate com creme de ricota + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Pão de abobrinha + pastinha de atum com abacate

- **JANTAR**

Salada verde com ameixa grelhada, lascas de frango, vagem e nozes ao molho de tahine

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA CETOGENICA

### DOMINGO - 08/02

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**  
2 ovos + amêndoas

- **ALMOÇO**  
Lasanha de abobrinha com camarão ao molho de tomate com creme de ricota + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**  
Morango com lascas de coco e canela

- **JANTAR**  
Sanduíche de carpaccio com rúcula e pesto de manjeriço

**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