

---

## **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

---

## **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

---

## **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

---

## **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

---

## **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 espargos ao molho de mostarda e granola salgada + saladinha de rúcula

---

## **SEMANA CETOGENICA**

### **SABADO - 07/02**

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Shake de morango com proteina 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

---

## **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 manjericão

**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.**