
SEMANA CETOGENICA

SEGUNDA-FEIRA - 26/01

- **ALMOÇO**

Poke ceto de salmão (abacate, pepino, salada, nirá com cogumelo)

- **LANCHE:**

Bolinho de frutas vermelhas com ricota

- **JANTAR**

Creme de pupunha com tomate e cubos
frango com tomatinhos e manjericão

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

TERÇA-FEIRA - 27/01

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com pasta de ovos

- **ALMOÇO**

Mignon acebolado com farofa de ovos e couve
ao alho + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Panqueca com creme de ricota e ameixa

- **JANTAR**

Salada com atum, abobrinha, tomate,
mozzarella de búfala ao pesto

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

QUARTA-FEIRA - 28/01

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mozzarella de búfala com parma + kiwi

- **ALMOÇO**

Peixe em crosta de castanhas, purê de couve-flor com espinafre e abobrinha ao limão

- **LANCHE:**

Pão de sementes com rillette de atum

- **JANTAR**

Curry de frango com legumes

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

QUINTA-FEIRA - 29/01

- **CAFÉ DA MANHÃ**

2 ovos cozidos com mix de sementes

- **ALMOÇO**

Kafta de porco, coalhada, tabule de couve-flor e berinjela ao zattar

- **LANCHE:**

Açaí com morango

- **JANTAR**

Nhoque de ricota com espinafre ao molho de queijo de cabra e espinafre + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

SEXTA-FEIRA - 30/01

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de salmão com creme de ricota e dill

- **ALMOÇO**

Linguado, gremolata e “risoto” de pupunha com aspargos ao limão + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Wrap de couve com frango, tomate e abobrinha ao pesto de manjericão

- **JANTAR**

Pão de sementes e saladinha de camarão, abacate, aipo e tomate + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

SABADO - 31/01

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Creme de abacate com cacau e mirtilo

- **ALMOÇO**

Estrogonofe de frango com cogumelo e
“arroz” de brócolis com sementes

- **LANCHE:**

Queijo coalho caprese

- **JANTAR**

Trouxinha de alho poró com recheio de peixe e
alho poró ao molho de tomate + saladinha
verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

DOMINGO - 01/02

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Waffle de ricota com ervas

- **ALMOÇO**

Ensopado de camarão com chuchu

- **LANCHE:**

Chocolate 70% + ameixa

- **JANTAR**

Hambúrguer de frango e palito de cenoura e abobrinha + 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