
SEMANA CETOGENICA
SEGUNDA-FEIRA - 02/03

• **ALMOÇO**

Salmão em crosta de castanhas, purê de pupunha com espinafre e abobrinha

• **LANCHE:**

Creme de morango com abacate

• **JANTAR**

Ceviche grego + carpaccio de tomate +
saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

TERÇA-FEIRA - 03/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão ceto + pastinha de salmão com cottage

- **ALMOÇO**

Mignon acebolado, brócolis ao alho e farofa de ovos + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Bolinho de frutas vermelhas com ricota

- **JANTAR**

Creme de chuchu + cubos de frango com páprica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

QUARTA-FEIRA - 04/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Panqueca ceto com creme de ricota e ameixa

- **ALMOÇO**

Ensopado de frango com quiabo + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Pão ceto com pastinha de frango com abobrinha ao curry

- **JANTAR**

Salada Niçoise (folhas verdes com atum, vagem e ovo de codorna ao molho de mostarda)

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

QUINTA-FEIRA - 05/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com morango e proteína neutra

- **ALMOÇO**

Linguado ao molho de camarão com “ arroz” de couve-flor com coco + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Coco assado com canela e pasta de amendoim

- **JANTAR**

Kafta de frango com ricota, salada grega, babaganoush e abobrinha ao zattar

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

SEXTA-FEIRA - 06/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Queijo coalho + ovo cozido com ervas

- **ALMOÇO**

Atum ao tahine verde com legumes salteados
+ saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Bolinho de ameixa com coco

- **JANTAR**

Hambúrguer de frango ao molho de mostarda
com palito de abobrinha ao chimichurri +
saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

SABADO - 07/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de queijo feta com espinafre

- **ALMOÇO**

Espaguete de abobrinha com camarão ao molho de tomate com queijo de cabra

- **LANCHE:**

Mousse de chocolate 70%

- **JANTAR**

Frango com repolho roxo, pimentão e cenoura ao curry

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

DOMINGO - 08/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Kiwi com mix de sementes + mozzarella de búfala com ervas

- **ALMOÇO**

“Risoto” de pupunha com mignon e cogumelo + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Pão de sementes e rillette de atum

- **JANTAR**

Wrap de abobrinha com parmesão e recheio de frango com tomate ao pesto de manjericão + 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