

---

## SEMANA LOW-CARB

### SEGUNDA-FEIRA - 09/02

---

- **ALMOÇO**

Linguado ao molho de camarão + brócolis ao alho

- **LANCHE:**

Pudim de chia com mamão e ameixa

- **JANTAR**

Sopa de abobrinha com espinafre e pupunha ao curry + cubos de frango com cogumelo paris

---

## **SEMANA LOW-CARB**

### **TERÇA-FEIRA - 10/02**

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Shake de morango com whey de baunilha e amêndoas

- **ALMOÇO**

Mignon com suflê de abóbora e queijo de cabra + espinafre + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Wrap de couve com frango ao pesto, cenoura e beterraba

- **JANTAR**

Poke de atum

---

## **SEMANA LOW-CARB**

### **QUARTA-FEIRA - 11/02**

---

- CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de feta com espinafre

- ALMOÇO**

Salmão com gremolata, purê de baroa e abobrinha e aspargos + saladinha verde orgânica

- LANCHE:**

Pão de abóbora com rillette de atum

- JANTAR**

Canelone de abobrinha com recheio de peixe com alho poró ao molho de tomate + saladinha verde orgânica

---

## **SEMANA LOW-CARB**

### **QUINTA-FEIRA - 12/02**

---

- CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de abóbora com homus de beterraba, ovo e feta

- ALMOÇO**

Ensopado de frango com quiabo

- LANCHE:**

Bolinho de cenoura com chocolate 70%

- JANTAR**

Kafta de carne, coalhada, tabule de couve-flor e berinjela Dukan

---

## **SEMANA LOW-CARB**

### **SEXTA-FEIRA - 13/02**

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Suco verde + omelete de forno de alho poró  
com cottage

- **ALMOÇO**

Moqueca de peixe com caju e “arroz” de  
couve-flor com cenoura e coco

- **LANCHE:**

Mozzarella de búfala com melão

- **JANTAR**

Atum com gergelim, nira, cogumelos e cebola  
pérola + saladinha verde orgânica

---

## **SEMANA LOW-CARB**

### **SABADO - 14/02**

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com banana e proteína

- **ALMOÇO**

Empadão de grão de bico com recheio de camarão + palito de cenoura e abobrinha + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Bolinho de frutas vermelhas com ricota

- **JANTAR**

Salpicão de frango ao curry + saladinha verde orgânica

---

## **SEMANA LOW-CARB**

### **DOMINGO - 15/02**

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Waffle de banana com canela

- **ALMOÇO**

Polpetone com espaguete de legumes +  
saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Pizza low-carb

- **JANTAR**

Sopa detox + cubos de frango

**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.**