
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

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

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

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

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

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

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

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

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

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

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

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

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

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