
SEMANA LOW-CARB

QUINTA-FEIRA - 19/02

- **ALMOÇO**

“Risoto” de pupunha com camarão e abobrinha
ao molho de moqueca + saladinha verde
orgânica

- **LANCHE:**

Bolinho de maçã com canela

- **JANTAR**

Creme de chuchu + cubos de frango

SEMANA LOW-CARB

SEXTA-FEIRA - 20/02

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pudim de chia com frutas vermelhas e kiwi

- **ALMOÇO**

Linguado com vinagrete de caju, carpaccio de abobrinha e purê de batata doce com beterraba saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Bolinho de batata doce com frango e manjericão

- **JANTAR**

Poke de salmão

SEMANA LOW-CARB

SABADO - 21/02

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com abacate e ovo

- **ALMOÇO**

Picadinho, couve ao alho, purê de banana da terra e farofa de ovos

- **LANCHE:**

Bolinho de banana com calda de chocolate 70%

- **JANTAR**

Trouxinha de alho poró com recheio de salmão e alho poró ao molho de espinafre com queijo de cabra+ saladinha verde orgânica

SEMANA LOW-CARB

DOMINGO - 22/02

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Shake de mamão com morango e whey de baunilha

- **ALMOÇO**

Estrogonofe de frango com cogumelo e “arroz” de couve-flor com cenoura + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Mozzarela de búfala com parma e melão

- **JANTAR**

Canelone de berinjela com recheio de ricota e ervas ao molho de tomate + saladinha verde orgânica

carol antunes
COZINHA CRIATIVA

Valor do cardápio com café e lanche: 940,00
Valor do cardápio sem café e lanche: 760,00

- 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.**