

---

## 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

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## 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

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## 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

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## 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:**

Mozzarella 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.**

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA