

---

## SEMANA LOW-CARB

### SEGUNDA-FEIRA - 23/02

---

- **ALMOÇO**

Salmão ao nori e gergelim com saladinha oriental

- **LANCHE:**

Shake de iogurte com whey de baunilha e mamão

- **JANTAR**

Linguado com vinagrete de manga + carpaccio de abobrinha e purê de pupunha

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA LOW-CARB

### TERÇA-FEIRA - 24/02

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de abóbora com pasta de ovos e cottage

- **ALMOÇO**

Mignon ao molho de mostarda com abobrinha e cenoura rostie + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Bolinho de pera com mirtilo e baunilha

- **JANTAR**

Crepe de couve-flor e alho poró + cubos de frango com alho poró

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA LOW-CARB

### QUARTA-FEIRA - 25/02

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pudim de chia com ameixa

- **ALMOÇO**

Frango com legumes e abacaxi ao curry + brócolis, abóbora e cebola roxa com lascas de coco

- **LANCHE:**

Croquete assado de frango com batata baroa e cogumelo

- **JANTAR**

Salada de atum caprese ao pesto de manjeriçã

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA LOW-CARB

### QUINTA-FEIRA - 26/02

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de abóbora com feta e espinafre

- **ALMOÇO**

Balotine de frango com cogumelos ao jus de cebola e salada de lentilha com brunoise de legumes + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Wrap de couve com recheio de frango ao pesto, cenoura e beterraba

- **JANTAR**

Lasanha de abobrinha com camarão e creme de ricota + saladinha verde orgânica

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA LOW-CARB

### SEXTA-FEIRA - 27/02

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com homus de Edamame e ovo cozido com páprica

- **ALMOÇO**

Linguado a milanesa com “risoto” de pupunha com aspargos + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Wrap de abobrinha com parmesão e recheio de mozzarella de búfala, tomate e rúcula

- **JANTAR**

Filé suíno ao barbecue e caponata de legumes + saladinha verde orgânica

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA LOW-CARB

### SABADO - 28/02

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com banana e whey

- **ALMOÇO**

Polvo com purê de banana da terra e vagem +  
saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Pão de sementes com pastinha de salmão

- **JANTAR**

Torta low-carb de frango com abobrinha e alho  
poró

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA LOW-CARB

### DOMINGO - 01/03

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Bolinho de banana com canela

- **ALMOÇO**

Espaguete de legumes a bolonhesa + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Mozzarella de búfala e melão

- **JANTAR**

Hambúrguer de frango com palito de cenoura e abobrinha + 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