
MENU LOW-CARB

SEGUNDA-FEIRA - 30/03

- **ALMOÇO**

Picadinho de mignon com purê de banana da terra e vagem francesa + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Ovos cozidos com azeite e ervas

- **JANTAR**

Salmão ao molho cremoso de tomate e “risoto” de couve-flor primavera + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

TERÇA-FEIRA - 31/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Panqueca doce com creme de ricota e uva

- **ALMOÇO**

Camarão com abacaxi e “risoto” primavera +
saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Banana da terra grelhada com pasta de
amendoim e chocolate 70%

- **JANTAR**

Camarão com abacaxi e “risoto” primavera +
saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

QUARTA-FEIRA - 01/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pudim de chia com mamão e ameixa

- **ALMOÇO**

Robalo, edamame com brócolis e purê de cenoura com laranja + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Bolinho de pera com baunilha

- **JANTAR**

Hambúrguer de frango com cebola roxa caramelizada ao barbecue e palito de abobrinha ao chimichurri + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

QUINTA-FEIRA - 02/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de abóbora com queijo feta, ervas e semente de abóbora

- **ALMOÇO**

Kafta de carne com tabule de quinoa, coalhada com zattar e berinjela + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Bolinho de frango com batata baroa e espinafre

- **JANTAR**

Atum ao wasabi e mix de legumes (abobrinha, alho poró e espinafre) + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB SEXTA-FEIRA - 03/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Shake de mamão com morango e whey

- **ALMOÇO**

Quinoa com legumes ao tahine e lascas de sobrecoxa + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Panqueca de banana com gotas de chocolate

- **JANTAR**

Estrogonofe de frango com cogumelo e “arroz” de couve-flor com cenoura e sementes

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

Valor do cardápio com café e lanche: 1.175,00

Valor do cardápio sem café e lanche: 950,00

- 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