
SEMANA LOW-CARB
SEGUNDA-FEIRA - 09/03

• **ALMOÇO**

Couscous marroquino de couve-flor com camarão e amêndoas + saladinha verde orgânica

• **LANCHE:**

Bolinho de batata doce com frango e ervas

• **JANTAR**

Poke de salmão

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA LOW-CARB

TERÇA-FEIRA - 10/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pudim de chia com uva e mirtilo

- **ALMOÇO**

Robalo com vinagrete de caju, purê de pupunha e vagem francesa + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Bolinho de maçã com canela

- **JANTAR**

Salada Ottolenghi (folhas verdes, abóbora e cebola roxa assadas e lascas de frango ao molho de tahine)

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA LOW-CARB

QUARTA-FEIRA - 11/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Shake de morango com whey de baunilha e iogurte

- **ALMOÇO**

Picadinho, couve, banana da terra e farofa de ovos + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Cracker de sementes com rilette de atum

- **JANTAR**

Sopa de couve-flor com tomate e amêndoas

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA LOW-CARB

QUINTA-FEIRA - 12/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com pastinha de ovos com ricota

- **ALMOÇO**

Frango com abobrinha ao molho de manga e mix de abóbora, brócolis e cebola roxa + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

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

- **JANTAR**

Trouxinha de alho poró com recheio de peixe e alho poró ao molho de tomate + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA LOW-CARB

SEXTA-FEIRA - 13/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de abóbora com feta e espinafre

- **ALMOÇO**

Atum, purê de batata doce com wasabi + espinafre, cebola pérola e cogumelos salteados

- **LANCHE:**

Bolinho de banana com calda de chocolate
70%

- **JANTAR**

Frutos do mar ao romesco com espaguete de legumes + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA LOW-CARB

SABADO - 14/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Crepioca com chia e recheio de mozzarella de búfala e tomatinho

- **ALMOÇO**

Kafta de carne, tabule de quinoa, molho de iogurte com hortelã e berinjela ao zattar

- **LANCHE:**

Açaí com banana

- **JANTAR**

Curry de frango com legumes

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA LOW-CARB

DOMINGO - 15/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mamão com iogurte proteico e sementes

- **ALMOÇO**

Salpicão de filé suíno + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Pão de fermentação natural com pastinha de salmão

- **JANTAR**

Lasanha de vegetais com recheio de ricota e cogumelo + 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