
SEMANA LOW-CARB

SEGUNDA-FEIRA - 16/03

- **ALMOÇO**

Salmão em crosta de limão, “risoto” de pupunha com alho poró + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

logurte com whey de baunilha e caqui + amêndoas

- **JANTAR**

Poke de atum

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA LOW-CARB

TERÇA-FEIRA - 17/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Suco verde + ovos cozidos com ervas e semente de abóbora

- **ALMOÇO**

Empadão de grão de bico com recheio de frango e cogumelo + espinafre refogado

- **LANCHE:**

Açaí com banana e whey

- **JANTAR**

Creme de couve-flor com alho poró e amêndoas + frango com gergelim

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA LOW-CARB

QUARTA-FEIRA - 18/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Panqueca de lentilha com mozzarella de búfala e tomate com ervas

- **ALMOÇO**

Mignon, homus com cenoura e abobrinha, semente de abóbora e brotos + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Biscoito de arroz com salpicão de tofu defumado

- **JANTAR**

Linguado com aspargos, tomatinhos e amêndoas + purê de pupunha + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA LOW-CARB

QUINTA-FEIRA - 19/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Shake de frutas vermelhas com whey e leite de amêndoas

- **ALMOÇO**

Salpicão de frango com chips de batata doce assada

- **LANCHE:**

Cracker de sementes com homus e cogumelos

- **JANTAR**

Canelone de berinjela com recheio de ricota e feta com ervas ao molho de tomatinho assado + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA LOW-CARB

SEXTA-FEIRA - 20/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mingau de maçã com aveia e whey

- **ALMOÇO**

Frango com abacaxi e legumes ao curry +
brócolis, cenoura e quinoa com coco

- **LANCHE:**

Biscoito de arroz com rilette de atum

- **JANTAR**

Espaguete de pupunha com camarão ao
molho de cogumelo + saladinha de rúcula

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA LOW-CARB

SABADO - 21/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mamão com romã + muffin de feta com espinafre

- **ALMOÇO**

Peixe com alho poró e salada de quinoa com legumes e semente de abóbora ao tahine + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Pão de sementes, homus de edamame e feta

- **JANTAR**

Estrogonofe de frango com arroz de couve-flor com sementes e cenoura

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA LOW-CARB

DOMINGO - 22/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Suco verde de maçã, hortelã e gengibre + muffin de espinafre

- **ALMOÇO**

Frango com laranja e cebola roxa, carpaccio de tomate com páprica e salsinha ao alho e saladinha de vagem, cebola pérola, batatinha assada e pimenta

- **LANCHE:**

Panqueca de banana com pasta de amendoim e mirtilo

- **JANTAR**

Salada Helena + 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