
MENU LOW-CARB SEGUNDA-FEIRA - 23/03

- **ALMOÇO**

Peixe com gremolata com purê de pupunha, inhame e tomate + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Empadinha de grão de bico com recheio de camarão

- **JANTAR**

Trouxinha de alho poró com recheio de camarão e alho poró ao molho de tomate com espinafre e gremolata + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB TERÇA-FEIRA - 24/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de abóbora e pastinha de ovos com tomate e salsinha

- **ALMOÇO**

Ensopado de frango com quiabo e vinagrete de milho

- **LANCHE:**

Pão de abóbora com pastinha de frango com maçã ao curry

- **JANTAR**

Tartare de salmao com manga, abacate e tomate + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

QUARTA-FEIRA - 25/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mamão com abacaxi, mirtilo e lascas de coco +
omelete de forno com alho poró e manjericão

- **ALMOÇO**

Salmão com berinjela, cebolinha e saladinha
oriental

- **LANCHE:**

Milho

- **JANTAR**

Salada de agrião com mostarda e abacaxi ao
gergelim com lascas de frango

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUINTA-FEIRA - 26/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de abóbora com ovo e semente de abóbora

- **ALMOÇO**

Escondidinho de siri + brócolis ao alho

- **LANCHE:**

Bolinho de abacaxi com coco, mirtilo e raspas de limão siciliano

- **JANTAR**

Peixe ao pesto de manjeriçã e tian de legumes

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

SEXTA-FEIRA - 27/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Abacate com whey de chocolate e morango picado

- **ALMOÇO**

Canoa de abobrinha com recheio de ricota, frango e espinafre + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

logurte com uva e geléia de morango

- **JANTAR**

Sopa de cogumelo paris + cubos de frango

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

SABADO - 28/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Suco de abacaxi com hortelã + omelete de forno
caprese

- **ALMOÇO**

Sanduíche de berinjela empanada com frango ao
pesto de manjericão + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Cheesecake

- **JANTAR**

Salada verde com atum, carpaccio de beterraba,
ouriço de uva com gergelim ao molho de iogurte
com hortelã

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB DOMINGO - 29/03

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Espeto de queijo coalho + banana da terra grelhada

- **ALMOÇO**

Atum ao molho de iogurte com hortelã e amêndoas +
tabule de quinoa e abobrinha grelhada + saladinha
verde orgânica

- **LANCHE:**

Tomate recheado com atum e abacate

- **JANTAR**

Beterraba com recheio de ricota ao limão ao molho
de alho poró e pistache + 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