
SEMANA CETOGENICA

SEGUNDA-FEIRA - 06/04

- **ALMOÇO**

Linguado ao molho de camarão e “ arroz” de pupunha com coco e salsa + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Pão de sementes com rilette de atum

- **JANTAR**

Sopa Detox + cubos de frango com alho poró

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

TERÇA-FEIRA - 07/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de feta com parma

- **ALMOÇO**

Salmão, gremolata de pistache e mix de abobrinha, alho poró e espinafre

- **LANCHE:**

Creme de pitaya com abacate e amêndoas

- **JANTAR**

Nhoque de ricota com espinafre ao molho de tomate fresco + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

QUARTA-FEIRA - 08/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Bolinho de frutas vermelhas com ricota

- **ALMOÇO**

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

- **LANCHE:**

Pastel de linhaça com recheio de tofu acebolado

- **JANTAR**

Salada de atum caprese com abobrinha e
crouton de pão de parmesão e limão

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

QUINTA-FEIRA - 09/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com morango

- **ALMOÇO**

Curry de frango com legumes e mix de brócolis e couve-flor com sementes

- **LANCHE:**

Pão de sementes com creme de ricota e salmão defumado

- **JANTAR**

Almôndegas de frango com ricota e espaguete de legumes ao molho rose + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

SEXTA-FEIRA - 10/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Kiwi + queijo coalho

- **ALMOÇO**

Linguado a milanesa e purê de pupunha e abobrinha ao limão e palito de abobrinha com ervas

- **LANCHE:**

Muffin de frango com alho poró

- **JANTAR**

Lasanha de abobrinha com recheio de ricota e cogumelo + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

SABADO - 11/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com pasta de ovos e abacate

- **ALMOÇO**

Mignon ao wasabi com saladinha oriental

- **LANCHE:**

Bolinho de ameixa com coco

- **JANTAR**

Salmão com vinagrete de tangerina e carpaccio de abobrinha com feta + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

DOMINGO - 12/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Salada de frutas + ovos cozidos com sementes

- **ALMOÇO**

Mousse de peixe ao molho de cogumelos com
Parma e mix de legumes

- **LANCHE:**

Mozzarella de búfala com carpaccio e molho
pesto

- **JANTAR**

Creme de chuchu + cubos de frango com
páprica

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