
MENU LOW-CARB
SEGUNDA-FEIRA - 04/05

• **ALMOÇO**

Salmão em crosta de castanhas e risoto de pupunha com limão e espinafre

• **LANCHE:**

Empada de grão de bico com recheio de camarão e alho poró

• **JANTAR**

Sopa de cenoura com abobrinha e tangerina +
cubos de frango com abobrinha

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
TERÇA-FEIRA - 05/05

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Shake de morango com whey de baunilha

- **ALMOÇO**

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

- **LANCHE:**

Pão de sementes com rilette de atum

- **JANTAR**

Linguado com vinagrete de manga, vagem e purê de couve-flor + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
QUARTA-FEIRA - 06/05

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pudim de chia com maracujá e mirtilo

- **ALMOÇO**

Atum ao wasabi com saladinha oriental e quinoa com brócolis + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Bolinho de banana com gotas de chocolate 70%

- **JANTAR**

Ensopado de frango com quiabo

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUINTA-FEIRA - 07/05

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de abóbora com pastinha de ovos e cottage

- **ALMOÇO**

Moqueca de frutos do mar com “arroz” de couve-flor com cenoura e coco + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Wrap de couve com frango ao pesto, cenoura e beterraba

- **JANTAR**

Poke de salmão

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
SEXTA-FEIRA - 08/05

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de abóbora com feta e espinafre

- **ALMOÇO**

Peixe com gremolata, legumes salteados +
saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Bolinho de batata baroa com salmão e cogumelo

- **JANTAR**

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

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB SABADO - 09/05

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com banana e whey

- **ALMOÇO**

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

- **LANCHE:**

Mozzarella de búfala com carpaccio e pesto de manjericão

- **JANTAR**

Lasanha de vegetais com ricota e cogumelos + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB DOMINGO - 10/05

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Bolinho de frutas vermelhas

- **ALMOÇO**

Kafta de frango com ricota, salada grega e berinjela e abobrinha ao zattar + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Wrap de abobrinha com parmesão e recheio de frango ao pesto com tomatinho

- **JANTAR**

Creme de pupunha com alho poró + cubos de frango

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