
MENU LOW-CARB
SEGUNDA-FEIRA - 13/04

• **ALMOÇO**

Kafta de salmão com ricota, homus de beterraba, berinjela e abobrinha ao Dukah

• **LANCHE:**

logurte com caqui, whey de baunilha e amêndoas

• **JANTAR**

Sopa de abóbora com abobrinha e tomate ao curry + cubos de frango com abobrinha

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
TERÇA-FEIRA - 14/04

• **CAFÉ DA MANHÃ**

Pudim de chia com maracujá e frutas vermelhas

• **ALMOÇO**

Empadão de grão de bico com recheio de camarão e palmito + palito de cenoura e abobrinha + saladinha verde orgânica

• **LANCHE:**

Pão de abóbora com pastinha de frango com creme de ricota, cenoura e salsinha

• **JANTAR**

Frango ao molho de tangerina e sálvia, mix de abobrinha, batatatinha calabresa e cebola pérola + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUARTA-FEIRA - 15/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Creme de abacate com whey de chocolate e mirtilo

- **ALMOÇO**

Linguado em crosta de limão, purê de baroa com abobrinha e espinafre sauté

- **LANCHE:**

Mozzarella de búfala com parma e melão

- **JANTAR**

Poke de atum

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
QUINTA-FEIRA - 16/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com pastinha de salmão

- **ALMOÇO**

Frango com quiabo e creme de milho +
saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

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

- **JANTAR**

Bolinho de peixe, molhinho wasabi e saladinha
oriental

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
SEXTA-FEIRA - 17/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de parmesão com espinafre

- **ALMOÇO**

Mignon com “risoto” de pupunha com queijo de cabra e vagem francesa com batatinha + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Banana da terra com calda proteica de chocolate

- **JANTAR**

Espaguete de legumes com frutos do mar ao molho de tomate + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB SABADO - 18/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Shake de morango com whey e amêndoas

- **ALMOÇO**

Moqueca de peixe com caju e “arroz” de couve-flor com cenoura e coco + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Pão de abóbora com homus de beterraba e feta

- **JANTAR**

Wrap de abobrinha com parmesão e recheio de mozzarella de búfala e tomate + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB DOMINGO - 19/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Salada de frutas + queijo coalho

- **ALMOÇO**

Mignon com suflê de chuchu + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Bolinho de cenoura com chocolate

- **JANTAR**

Torta low-carb de frango com abobrinha ao curry + 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