
MENU LOW-CARB
SEGUNDA-FEIRA - 20/04

- **ALMOÇO**

Camarão com legumes ao curry e quinoa e
brócolis com coco

- **LANCHE:**

Bolinho de pêra com mirtilo

- **JANTAR**

Creme de cogumelo com abobrinha e baroa +
cubos de frango

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
TERÇA-FEIRA - 21/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Shake de mamão com whey e amêndoas

- **ALMOÇO**

Frango acebolado com suflê de abóbora com feta e palito de abobrinha com ervas

- **LANCHE:**

Bolinho de baroa com frango e espinafre

- **JANTAR**

Atum ao tahine com mix de legumes + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
QUARTA-FEIRA - 22/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de abóbora + creme de ricota e salmão

- **ALMOÇO**

Mignon com purê de banana da terra e vagem francesa + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Banana grelhada com calda proteica de chocolate

- **JANTAR**

Linguado com tomatinho, azeitona e cebola roxa + carpaccio de abobrinha ao limão + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUINTA-FEIRA - 23/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pudim de chia com pitaya e kiwi

- **ALMOÇO**

Escondidinho de batata doce com abóbora com recheio de frango e alho poró + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Pão de sementes com pastinha de frango com cenoura e salsinha

- **JANTAR**

Espaguete de legumes ao molho pesto com lula + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
SEXTA-FEIRA - 24/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mozzarella de búfala com tomatinhos + suco de melancia

- **ALMOÇO**

Salmão com abobrinha cremosa ao limão e purê de batata doce com beterraba + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Açaí com banana e whey

- **JANTAR**

Polvo, gremolata de tangerina e purê de pupunha com perfume de tangerina + brócolis

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB SABADO - 25/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mousse de caqui com whey de baunilha e amêndoas

- **ALMOÇO**

Balotine de frango com cogumelo ao jus de cebola e lentilha com brunoise de legumes

- **LANCHE:**

Bolinho de cenoura com chocolate

- **JANTAR**

Peixe com vinagrete de manga, abobrinha e pupunha grelhadas + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB DOMINGO - 26/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com pastinha de ovos e cottage

- **ALMOÇO**

Lasanha de legumes com carne moída ao molho rose + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Pizza low-carb

- **JANTAR**

Creme de pupunha com tomate, abóbora e leite de coco + 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