
MENU LOW-CARB
SEGUNDA-FEIRA - 27/04

• **ALMOÇO**

Frango com ervas ao jus de cebola, berinjela a milanesa e creme de abobrinha com espinafre e baroa

• **LANCHE:**

Bolinho de baroa com camarão e cogumelos

• **JANTAR**

Creme de abóbora e abobrinha + cubos de frango

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB TERÇA-FEIRA - 28/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Bolinho de maçã com canela

- **ALMOÇO**

Salmão e legumes assados (abóbora, cebola pérola e abobrinha) ao molho de manjericão + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Pão de abóbora + homus de beterraba e ovo

- **JANTAR**

Mil folhas de abobrinha com recheio de camarão ao curry + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
QUARTA-FEIRA - 29/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mozzarella de búfala com Parma e pesto de manjericão + noisette de mamão e melão

- **ALMOÇO**

Picadinho com “risoto” de pupunha com vagem ao jus de cogumelo + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Pão de abóbora com pastinha de frango com tangerina e manjericão

- **JANTAR**

Trouxinha de alho poró com recheio de peixe e alho poró ao molho de tomate com feta + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUINTA-FEIRA - 30/04

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Omelete de forno com salmão e alho poró +
suco verde

- **ALMOÇO**

Couscous marroquino com legumes e lascas de
frango + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Homus com crudités

- **JANTAR**

Linguado a milanesa com purê de couve-flor e
espinafre + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
SEXTA-FEIRA - 01/05

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com banana

- **ALMOÇO**

Kafta, tabule de quinoa, coalhada e berinjela defumada com romã + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Pão de sementes + cottage e tomatinho com ervas

- **JANTAR**

Tartare de salmão com blinis e tzatkiki + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB SABADO - 02/05

- **CAFÉ DA MANHÃ**

logurte proteico com frutas vermelhas e kiwi

- **ALMOÇO**

Lula ao molho ciboulette e vagem, batatinha e cebola pérola com páprica

- **LANCHE:**

Bolinho de cenoura com chocolate 70%

- **JANTAR**

Hambúrguer de frango com palito de legumes ao barbecue + saladinha verde orgânica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

Valor do cardápio com café e lanche: 1.410,00

Valor do cardápio sem café e lanche: 1.140,00

- **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