
SEMANA LOW-CARB
SEGUNDA-FEIRA - 11/05

- **ALMOÇO**

Espaguete de pupunha ao pesto de manjericão com lascas de frango + saladinha verde

- **LANCHE:**

Abacate com morango e mirtilo

- **JANTAR**

Salmão ao molho de abacate com salada grega

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA LOW-CARB
TERÇA-FEIRA - 12/05

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Semente de girassol com queijo e ovo + kiwi

- **ALMOÇO**

Frango ao molho de mostarda com farofa de ovos e brócolis ao alho + saladinha verde

- **LANCHE:**

Morango + chocolate 70%

- **JANTAR**

Salada Niçoise

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA LOW-CARB QUARTA-FEIRA - 13/05

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Omelete de forno de salmão

- **ALMOÇO**

Atum ao molho de tahine verde com legumes +
gergelim

- **LANCHE:**

Ovo com parma ao pesto de manjericão

- **JANTAR**

Creme de chuchu + cubos de frango

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA LOW-CARB QUINTA-FEIRA - 14/05

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Bolinho de morango com baunilha

- **ALMOÇO**

Peixe ao molho de moqueca e “arroz” de couve-flor com coco + saladinha verde

- **LANCHE:**

Açai com lascas de coco

- **JANTAR**

Risoto de camarão com limão siciliano e alho poró + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA LOW-CARB
SEXTA-FEIRA - 15/05

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Panqueca doce de amêndoas com ameixa

- **ALMOÇO**

Salpicão de frango ceto + saladinha verde

- **LANCHE:**

Queijo coalho com geleia de morango

- **JANTAR**

Peixe em crosta de castanha + purê de pupunha com abobrinha + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA LOW-CARB
SABADO - 16/05

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de espinafre com feta

- **ALMOÇO**

Mignon ao molho de mostarda dijon com abobrinha rostie + saladinha verde

- **LANCHE:**

Wrap de couve com salpicão

- **JANTAR**

Mil folhas de pupunha com camarão ao curry + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA LOW-CARB
DOMINGO - 17/05

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Panqueca salgada com patê de feta e tomate

- **ALMOÇO**

Sanduíche de berinjela empanada com frango ao pesto + saladinha verde

- **LANCHE:**

Cheesecake

- **JANTAR**

Caldo verde de couve-flor com cubos de frango com paprica picante

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