
MENU LOW-CARB
SEGUNDA-FEIRA - 01/06

- **ALMOÇO**

Moqueca de robalo com caju e quinoa, cenoura, couve-flor e vagem com coco + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de tangerina com damasco

- **JANTAR**

Creme de abóbora com tomate e pupunha +
cubos de frango

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
TERÇA-FEIRA - 02/06

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mousse de caqui com whey e amêndoas

- **ALMOÇO**

Balotine de frango com cogumelos e ervas ao jus de cebola e salada de lentilha com brunoise de legumes + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pão de sementes com rilette de atum

- **JANTAR**

Salmão ao molho de tangerina e ervas + legumes assados + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
QUARTA-FEIRA - 03/06

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Panqueca doce com creme de ricota e ameixa

- **ALMOÇO**

Kafta de carne, berinjela ao Dukah, tabule de quinoa ao molho de iogurte com hortelã + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pudim de chia com mamão e morango

- **JANTAR**

Mousse de peixe com espinafre ao molho de camarão e espaguete de legumes + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
QUINTA-FEIRA - 04/06

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de abóbora com cottage e ervas

- **ALMOÇO**

Frango com legumes ao curry e mix de brócolis, abóbora com cebola roxa + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de aipim com camarão e coentro

- **JANTAR**

Peixe em crosta de castanhas, vagem e purê de pupunha ao perfume de tangerina + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
SEXTA-FEIRA - 05/06

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mozzarella de búfala + suco verde

- **ALMOÇO**

Escondidinho de aipim com recheio de frango com alho poró cremoso e espinafre saute + saladinha verde

- **LANCHE:**

Empada de grão de bico com recheio de frango com cogumelo

- **JANTAR**

Poke de atum

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB SABADO - 06/06

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Shake de frutas vermelhas com whey

- **ALMOÇO**

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

- **LANCHE:**

Bolinho de cenoura com chocolate 70%

- **JANTAR**

Polvo, romesco e couve-flor tostada + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB DOMINGO - 07/06

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com banana

- **ALMOÇO**

Estrogonofe de frango com cogumelo paris e “arroz” de brócolis com cenoura + saladinha verde

- **LANCHE:**

Wrap de abobrinha com parmesão e recheio de mozzarella de búfala e tomate

- **JANTAR**

Creme de chuchu + cubos de frango com páprica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

VALORES:

- Pacote 7 dias completos: **R\$1.645,00**
- Pacote 7 dias almoço e jantar: **R\$1.290,00**
- Pacote 5 dias completos: **R\$1.175,00**
- Pacote 5 dias almoço e jantar: **R\$950,00**

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

- 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