
MENU LOW-CARB SEGUNDA-FEIRA - 18/05

- **ALMOÇO**

Poke de salmão (salmão ao ponzu, quinoa com legumes e edamame, abacate, manga, pepino, saladinha)

- **LANCHE:**

Bolinho de tangerina com damasco

- **JANTAR**

Creme de abóbora, couve-flor e queijo de cabra + cubos de frango com abobrinha e semente de abóbora

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB TERÇA-FEIRA - 19/05

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mousse de caqui com whey de baunilha e amêndoas

- **ALMOÇO**

Frango com legumes e abacaxi ao curry e “arroz” de couve-flor com quinoa, cenoura e coco + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pão de abóbora com rilette de atum

- **JANTAR**

Linguado a milanesa com purê de pupunha ao limão e vagem com cenoura + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUARTA-FEIRA - 20/05

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de abóbora com pastinha de creme de ricota com abacate, ovo e tomatinho

- **ALMOÇO**

Atum com purê de batata doce e wasabi, brócolis com gergelim ao shoyu + saladinha verde orgânica

- **LANCHE:**

Pudim de chia com pêra e mirtilo

- **JANTAR**

Frango ao molho de tangerina com sálvia ao creme de ricota e cenoura, abobrinha e alho poró grelhados com ervas + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUINTA-FEIRA - 21/05

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Suco verde + omelete de forno com queijo e espinafre

- **ALMOÇO**

Picadinho, couve, batatinha, farofinha de cenoura + saladinha verde

- **LANCHE:**

Panqueca de banana com pasta de amendoim e morango

- **JANTAR**

Kafta de salmão, coalhada, berinjela defumada ao dukah e tabule de couve-flor + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB SEXTA-FEIRA - 22/05

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com creme de ricota e salmão defumado + mamão

- **ALMOÇO**

Peixe ao molho de bobo de camarão, pupunha e abobrinha assadas, vinagrete de banana da terra + saladinha verde

- **LANCHE:**

Banana da terra com calda proteica de baunilha

- **JANTAR**

Hambúrguer com cebola roxa caramelizada e palitos de legumes ao barbecue + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB SABADO - 23/05

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com banana e whey

- **ALMOÇO**

Peixe ao jus de cebola com saladinha de lentilha e brunoise de legumes + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de maçã com canela

- **JANTAR**

Lasanha de abobrinha com recheio de camarão com alho poró + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB DOMINGO - 24/05

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mozzarella de búfala com parma e melão

- **ALMOÇO**

Almôndega de frango com ricota e espaguete de legumes ao pomodoro + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pizza low-carb

- **JANTAR**

Creme de cogumelo com baroa e abobrinha + cubos de frango

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

Valor do cardápio com café e lanche 7 dias: 1.645,00

Valor do cardápio almoço e jantar 7 dias: 1.290,00

Valor do cardápio com café e lanche 5 dias: 1.175,00

Valor do cardápio almoço e jantar 5 dias: 950,00

- **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