

---

**MENU LOW-CARB**  
**SEGUNDA-FEIRA - 25/05**

---

- **ALMOÇO**

“Risoto” de pupunha com camarão, espinafre e alho poró ao molho de tangerina + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de batata baroa com frango e cogumelo

- **JANTAR**

Sopa Detox + cubos de frango com semente de abóbora

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

**MENU LOW-CARB**  
**TERÇA-FEIRA - 26/05**

---

• **CAFÉ DA MANHÃ**

Pudim de chia com maçã e damasco

• **ALMOÇO**

Mignon com suflê de abóbora ao queijo de cabra  
+ vagem + saladinha verde

• **LANCHE:**

Bolinho de pêra com mirtilo

• **JANTAR**

Salmão com gremolata e mix de legumes assados  
+ saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

**MENU LOW-CARB**  
**QUARTA-FEIRA - 27/05**

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com pasta de ovos e cottage

- **ALMOÇO**

Frango com quiabo ensopado + creme de milho

- **LANCHE:**

Shake de iogurte com frutas vermelhas, mamão e whey

- **JANTAR**

Lasanha de vegetais com recheio de carne moída ao molho rose + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

**MENU LOW-CARB**  
**QUINTA-FEIRA - 28/05**

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de abóbora com queijo e ervas

- **ALMOÇO**

Empadão de grão de bico com recheio de frango e abobrinha + palito de cenoura e abobrinha com ervas + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de abacaxi com limão

- **JANTAR**

Peixe ao vinagrete de caju e abobrinha grelhada + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

**MENU LOW-CARB**  
**SEXTA-FEIRA - 29/05**

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com banana

- **ALMOÇO**

Lula ao molho ciboulette com vagem, cebola pérola e batatinha assadas + saladinha verde

- **LANCHE:**

Empadinha de grão de bico com recheio de milho, frango e queijo

- **JANTAR**

Nhoque de ricota com espinafre ao molho de tomate fresco + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## MENU LOW-CARB SABADO - 30/05

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Crepioca com chia, mozzarella de búfala e tomatinhos

- **ALMOÇO**

Salmao com ervas, brócolis, cenoura e batatinha + saladinha verde

- **LANCHE:**

Queijo coalho com geleia de morango

- **JANTAR**

Torta low-carb de frango com abobrinha ao curry + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## MENU LOW-CARB DOMINGO - 31/05

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de abóbora com queijo feta e homus de edamame

- **ALMOÇO**

Espaguete de legumes com picadinho ao molho de cogumelo paris + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolo de cenoura com chocolate 70%

- **JANTAR**

Salada vegana de grãos com legumes ao molho de tahine

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

## VALORES:

- Pacote 7 dias completos com **15% de desconto** no pagamento via pix: **R\$1.398,25**
- Pacote 7 dias almoço e jantar com **15% de desconto** no pagamento via pix: **R\$1.096,50**
- Pacote 5 dias completos com **15% de desconto** no pagamento via pix: **R\$998,75**
- Pacote 5 dias almoço e jantar com **15% de desconto** no pagamento via pix: **R\$807,50**

**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