

---

**SEMANA CETOGENICA**  
**SEGUNDA-FEIRA - 08/06**

---

- **ALMOÇO**

Salmão em crosta de castanhas com vagem  
e purê de pupunha

- **LANCHE:**

Mousse de abacate com cacau e mirtilos

- **JANTAR**

Sopa de abobrinha com alho poró + cubos de  
frango com ervas

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA CETOGENICA

### TERÇA-FEIRA - 09/06

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com morango + lascas de coco assado

- **ALMOÇO**

Moqueca de frutos do mar (peixe, camarão e lula) com “arroz” de couve-flor com coco e cheiro verde + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pão de sementes com pastinha de salmão e creme de ricota

- **JANTAR**

Kafta de frango com ricota, berinjela e abobrinha grelhadas ao zattar e couve-flor assada ao tahine + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA CETOGENICA QUARTA-FEIRA - 10/06

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com pastinha de ovos

- **ALMOÇO**

Mignon com espaguete de legumes ao molho de cogumelos e lascas de queijo parmesão + saladinha verde

- **LANCHE:**

Queijo coalho com geleia de morango

- **JANTAR**

Frango caprese com tian de legumes ao pesto de manjericão + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA CETOGENICA QUINTA-FEIRA - 11/06

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Suco verde de kiwi + muffin de feta com espinafre

- **ALMOÇO**

Frango com cebola roxa, berinjela a milanesa e creme de espinafre + saladinha verde

- **LANCHE:**

Morango, coco com canela e pasta de amendoim

- **JANTAR**

Peixe com alho poró e risoto de pupunha com alho poró ao limão + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA CETOGENICA SEXTA-FEIRA - 12/06

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Bolinho de frutas vermelhas com ricota

- **ALMOÇO**

Lasanha de vegetais com camarão + saladinha verde

- **LANCHE:**

Wrap de couve com frango, abobrinha e cenoura ao pesto de manjericão

- **JANTAR**

Frango com legumes ao curry

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

**SEMANA CETOGENICA**  
**SABADO - 13/06**

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Panqueca doce com pasta de amendoim e morango

- **ALMOÇO**

Mignon ao molho de mostarda com abobrinha rostie + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pão ceto com pastinha de frango ao curry

- **JANTAR**

Polvo com coalhada, gremolata e legumes assados + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA CETOGENICA DOMINGO - 14/06

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Queijo coalho + ovo cozido com semente de abóbora e ervas + ameixa

- **ALMOÇO**

Polpetone ao molho de tomate e purê de couve-flor + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de baunilha com chocolate 70%

- **JANTAR**

Sopa detox + cubos de frango com páprica

**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