

---

**MENU LOW-CARB**  
**SEGUNDA-FEIRA - 15/06**

---

- **ALMOÇO**

Poke de salmão

- **LANCHE:**

Bolinho de pêra com mirtilo e baunilha

- **JANTAR**

Sopa de couve-flor com tomate e amêndoas +  
cubos de frango

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## MENU LOW-CARB TERÇA-FEIRA - 16/06

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de abóbora com ricota e manjericão

- **ALMOÇO**

Frango com abacaxi e legumes ao curry + quinoa com legumes + saladinha verde

- **LANCHE:**

Croquete assado de aipim com peixe e salsinha ao molho de abacate

- **JANTAR**

Peixe com alho poró + risoto de pupunha com espinafre ao molho de tangerina + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

**MENU LOW-CARB**  
**QUARTA-FEIRA - 17/05**

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pudim de chia com uva e mirtilo

- **ALMOÇO**

Mignon, purê de baroa com cogumelo e brócolis  
+ saladinha verde

- **LANCHE:**

Banana grelhada com calda proteica de  
baunilha e amendoim

- **JANTAR**

Salpicão de tofu defumado + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## MENU LOW-CARB QUINTA-FEIRA - 18/06

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com cottage e ervas + salada de frutas

- **ALMOÇO**

Empadão de grão de bico com recheio de frango e palmito cremoso + palito de legumes

- **LANCHE:**

Wrap de couve com recheio de frango com tomate e abobrinha ao pesto

- **JANTAR**

Hambúrguer de salmão, cebola roxa, barbecue e legumes assados + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

**MENU LOW-CARB**  
**SEXTA-FEIRA - 19/06**

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mingau de maçã com baunilha e canela

- **ALMOÇO**

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

- **LANCHE:**

Pão de sementes com rilette de atum

- **JANTAR**

Espaguete de legumes ao molho de tomate fresco com camarão + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## MENU LOW-CARB SABADO - 20/06

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com banana e whey

- **ALMOÇO**

Mignon com legumes assados e suflê de abóbora e queijo de cabra + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de banana com chocolate

- **JANTAR**

Mil folhas de pupunha com recheio de peixe ao molho de moqueca + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## MENU LOW-CARB DOMINGO - 21/06

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Shake de mamão com iogurte, morango e whey

- **ALMOÇO**

Escondidinho de aipim com recheio de frango tomatado e quiabo ensopado + saladinha verde

- **LANCHE:**

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

- **JANTAR**

Pizza low-carb

**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