

---

**MENU LOW-CARB**  
**SEGUNDA-FEIRA - 22/06**

---

• **ALMOÇO**

“Risoto” de pupunha com camarão e vagem  
ao molho de tangerina e gremolata

• **LANCHE:**

Pão de sementes com abacate e ovo com  
ervas

• **JANTAR**

Peixe em crosta de castanhas, purê de  
couve-flor e vagem com cenoura

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

**MENU LOW-CARB**  
**TERÇA-FEIRA - 23/06**

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Salada de fruta com creme de abacate

- **ALMOÇO**

Poke morno de salmão ao limão siciliano,  
quinoa com legumes e shitake

- **LANCHE:**

Bolinho de inhame de frango e gergelim

- **JANTAR**

Creme de couve-flor com edamame e tofu  
em cubos com ervas

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## MENU LOW-CARB QUARTA-FEIRA - 24/06

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Suco verde de kiwi + biscoitos de arroz com  
pastinha de ovos

- **ALMOÇO**

Hambúrguer de frango com salada de alface  
americana, cenoura e tomate cereja com cottage e  
raspas de laranja

- **LANCHE:**

Berinjela assada com mozzarella de búfala

- **JANTAR**

Picadinho, couve e farofa de ovos + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## **MENU LOW-CARB**

### **QUINTA-FEIRA - 25/06**

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Shake de frutas vermelhas com baunilha e linhaça

- **ALMOÇO**

Kafta de carne moída ao zaatar, purê de edamame com abacate e iogurte e cubos de abobrinha, berinjela e cebola roxa + saladinha verde

- **LANCHE**

Pizza de frigideira

- **JANTAR**

Almôndega de frango com ricota ao molho de tomate e espaguete de pupunha + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## **MENU LOW-CARB** **SEXTA-FEIRA - 26/06**

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Bolinho proteico de chocolate com morango

- **ALMOÇO**

Frango com molho de espinafre cremoso e rostie de abobrinha, cenoura e inhame + saladinha verde

- **LANCHE:**

Açaí com frutas vermelhas e whey de baunilha

- **JANTAR**

Poke de atum

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## MENU LOW-CARB

### SABADO - 27/06

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**  
Mingau de maçã

- **ALMOÇO**

Abobrinha com recheio de carne moída e arroz negro com vagem, edamame e alho poró + saladinha verde

- **LANCHE:**

Banana bread

- **JANTAR**

Kafta de porco com tabule de couve-flor e legumes ao molho de iogurte com hortelã + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## MENU LOW-CARB DOMINGO - 28/06

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de fermentação natural + ovos cozidos com cottage e espinafre

- **ALMOÇO**

Risoto de arroz negro com camarão, leite de coco, abobrinha e coentro + saladinha verde com agrião e rúcula

- **LANCHE:**

Pastel de linhaça com recheio de tofu e orégano

- **JANTAR**

Hambúrguer de salmão com brócolis ao gergelim e cebola roxa + saladinha verde

**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;**
- **SERÁ NECESSÁRIO AQUECER PARA CONSUMIR;**
  - **FRETE GRÁTIS PARA A ZONA SUL BARRA: R\$20,00 POR DIA CONSULTAR DEMAIS LOCALIDADES**
  - **PEDIDO MÍNIMO DE 5 REFEIÇÕES**
  - **Valor individual do prato: R\$95,00.**

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA