
MENU LOW-CARB
SEGUNDA-FEIRA - 29/06

- **ALMOÇO**

Tofu OU frango com abacaxi e leite de coco ao
açafrão + quinoa com brócolis + saladinha
verde

- **LANCHE:**

Bolinho de atum com batata baroa

- **JANTAR**

Creme de cenoura com curcuma + cubos de
frango

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB TERÇA-FEIRA - 30/06

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pudim de chia com chocolate, mirtilo e farofa de pistache

- **ALMOÇO**

Couscous marroquino de couve-flor com frango + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pão de fermentação natural com pastinha de ricota com cenoura e salsinha

- **JANTAR**

Panqueca de espinafre e quinoa com recheio de camarão ao molho de cogumelos + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUARTA-FEIRA - 01/07

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão com cottage e manjericão

- **ALMOÇO**

Estrogonofe de tofu OU frango e "arroz" de couve-flor com cogumelo e cenoura + saladinha verde

- **LANCHE:**

Biscoito de arroz com pastinha de ovos

- **JANTAR**

Atum grelhado com gergelim preto e salada thai

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUINTA-FEIRA - 02/07

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Bolinho proteico de maçã com ameixa

- **ALMOÇO**

Salada verde com tomatinho, aspargos, frango, crispy de grão de bico ao molho tahine

- **LANCHE:**

Pão de fermentação natural com pastinha de atum e abacate

- **JANTAR**

Roll de linguado com recheio de brócolis cremoso e purê de cenoura com gengibre + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB SEXTA-FEIRA - 03/07

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Waffle de ricota

- **ALMOÇO**

Frango com crispy de grão de bico, tiras de cenoura e brócolis + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de linhaça com frutas vermelhas e pasta de amendoim

- **JANTAR**

Peixe ao molho de baunilha com "risoto" de couve-flor com aspargos + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB SABADO - 04/07

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Bolinho de aveia com banana e canela

- **ALMOÇO**

Salada de quinoa com bacalhau e legumes +
saladinha verde

- **LANCHE:**

Banana com whey de chocolate e pasta de
amendoim

- **JANTAR**

Fettuccine de abobrinha cremoso ao limão e
salmão + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB DOMINGO- 05/07

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de fermentação natural com pastinha de salmão e cottage

- **ALMOÇO**

Escondidinho de inhame e couve-flor com recheio de peixe, alho poró e espinafre + saladinha verde

- **LANCHE:**

logurte com proteína de coco, kiwi e linhaça

- **JANTAR**

Sopa de brócolis com manjericão e cubos de frango com tomatinho ao alho

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