
SEMANA CETOGENICA

SEGUNDA-FEIRA - 03/08

- **ALMOÇO**

Peixe em crosta de castanhas com purê de pupunha com espinafre + abobrinha ao limão

- **LANCHE:**

Bolinho de frutas vermelhas com ricota

- **JANTAR**

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

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

TERÇA-FEIRA - 04/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de queijo coalho com ervas e tomatinhos

- **ALMOÇO**

Mignon ao wasabi com cebola roxa, vagem e cogumelo + saladinha verde

- **LANCHE:**

Açaí com morango

- **JANTAR**

Salmão com abacate e torradinha de pão de sementes + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

QUARTA-FEIRA - 05/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com pastinha de ovos e cottage

- **ALMOÇO**

Frango com legumes ao curry e “arroz” de couve-flor com coco e cheiro verde + saladinha verde

- **LANCHE:**

Morango, coco assado e pasta de amendoim

- **JANTAR**

Espaguete de legumes ao molho de cogumelo com lascas de frango e crispy de parma + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

QUINTA-FEIRA - 06/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Avocado toast com pão de sementes

- **ALMOÇO**

Kafta de salmão com tabule de couve-flor, coalhada, berinjela e abobrinha ao zaatar

- **LANCHE:**

Bolinho de ameixa com coco

- **JANTAR**

Risoto de pupunha com camarão ao molho de moqueca + farofa de coco + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

SEXTA-FEIRA - 07/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Omelete de forno caprese

- **ALMOÇO**

Lasanha de abobrinha e berinjela com
recheio de carne moída tomatada +
saladinha verde

- **LANCHE:**

Mozzarella com parma e pesto de manjericão

- **JANTAR**

Peixe com vinagrete de caju, carpaccio de
abobrinha com raspas de limão

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

SABADO - 08/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Salada de frutas ceto com coco + ovos cozidos
com semente de abóbora

- **ALMOÇO**

Salada Niçoise (folhas verdes com atum,
vagem e ovo de codorna ao molho de
mostarda)

- **LANCHE:**

Panqueca ceto com pasta de amendoim e
mirtilo

- **JANTAR**

Torta low-carb de frango com palmito +
saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

DOMINGO - 09/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com pastinha de salmão e cottage

- **ALMOÇO**

Estrogonofe de frango com cogumelo e “arroz” de pupunha com shitake

- **LANCHE:**

Bolo de chocolate 70%

- **JANTAR**

Sopa Detox + cubos de frango

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