
SEMANA CETOGENICA
SEGUNDA-FEIRA - 06/07

● **ALMOÇO**

Linguado a milanesa com “risoto” de pupunha e aspargos ao limão + saladinha verde

● **LANCHE:**

Bolinho de frutas vermelhas com ricota

● **JANTAR**

Creme de abobrinha com alho poró + cubos de frango com alho poró e semente de abóbora

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA
TERÇA-FEIRA - 07/07

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de queijo feta e manjericão

- **ALMOÇO**

Ensopado de frango com quiabo

- **LANCHE:**

Ameixa com coco assado

- **JANTAR**

Salmão, brócolis, gremolata e purê de pupunha + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA QUARTA-FEIRA - 08/07

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mozzarella de búfala com parma e kiwi

- **ALMOÇO**

Mignon ao jus de cogumelo e pupunha e abobrinha ao limão + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pão de sementes com rilette de atum

- **JANTAR**

Atum ao wasabi, espinafre e cebola pérola e shitake ao gergelim + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA QUINTA-FEIRA - 09/07

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com pasta de ovos e cottage

- **ALMOÇO**

Peixe ao molho de camarão com “arroz” de brócolis com coco e cheiro verde + saladinha verde

- **LANCHE:**

Panqueca doce com pasta de amendoim e mirtilo

- **JANTAR**

Kafta de frango com ricota, couve-flor ao Dukah e mix de legumes

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA
SEXTA-FEIRA - 10/07

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Queijo coalho + saladinha de frutas CETO
com chia

- **ALMOÇO**

Peixe em crosta de castanhas, vagem e alho
poró + saladinha verde

- **LANCHE:**

Omelete de forno com salmão

- **JANTAR**

Lasanha de abobrinha com recheio de
camarão com pupunha cremosa + saladinha
verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA

SABADO - 11/07

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com mozzarella e tomate ao pesto de manjericão

- **ALMOÇO**

Espaguete de legumes à bolonhesa com crispy de parma + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de baunilha com chocolate 70%

- **JANTAR**

Mousse de peixe com espinafre ao molho de cogumelo e abobrinha com brócolis e cogumelos ao alho + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA
DOMINGO - 12/07

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com morango e lascas de coco

- **ALMOÇO**

Frango com molho de mostarda e abobrinha
rostie + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pizza ceto

- **JANTAR**

Creme de chuchu + 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