

---

## **MENU LOW-CARB**

### **SEGUNDA-FEIRA - 20/07**

---

- **ALMOÇO**

Atum ao gergelim com mix de legumes  
salteados ao shoyu

- **LANCHE:**

Pão de sementes, homus de edamame e  
ovo cozido

- **JANTAR**

Creme de abóbora com queijo de cabra +  
cubos de frango com ervas

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## MENU LOW-CARB

### TERÇA-FEIRA - 21/07

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Shake de frutas vermelhas com whey

- **ALMOÇO**

Salmão com gremolata de pistache, purê de baroa e abobrinha salteada + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de pêra com mirtilo e baunilha

- **JANTAR**

Linguado a milanesa com “risoto” de pupunha e espinafre ao molho de tangerina  
+ saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## **MENU LOW-CARB**

### **QUARTA-FEIRA - 22/07**

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com cottage e salada de frutas

- **ALMOÇO**

Mignon com legumes ao chimichurri e  
batatinha calabresa + saladinha verde

- **LANCHE:**

Mousse de iogurte com caqui e whey de  
baunilha

- **JANTAR**

Ensopado de frango com quiabo

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## **MENU LOW-CARB**

### **QUINTA-FEIRA - 23/07**

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mozzarella de búfala com melão e parma

- **ALMOÇO**

Empadão de grão de bico com recheio de camarão e palmito + palito de legumes + saladinha verde

- **LANCHE**

Pudim de chia com mamão e ameixa

- **JANTAR**

Frango caprese com tian de legumes ao pesto

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## **MENU LOW-CARB**

### **SEXTA-FEIRA - 24/07**

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Waffle de ricota com ervas

- **ALMOÇO**

Balotine de frango com cogumelo, vagem e  
saladinha de lentilha

- **LANCHE:**

Wrap de couve com recheio de frango com  
abobrinha e cenoura ao curry

- **JANTAR**

Espaguete de legumes com frutos do mar ao  
molho de tomate

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA



---

## MENU LOW-CARB

### SABADO - 25/07

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Saladinha de melão com mamão e chia + omelete de forno

- **ALMOÇO**

hambúrguer ao molho de mostarda com caponata e pão de abóbora + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de cenoura com chocolate 70%

- **JANTAR**

Panqueca de espinafre com recheio de tofu defumado e tomatinhos ao molho de tomate + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## MENU LOW-CARB

### DOMINGO - 26/07

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Bolinho de maçã com canela

- **ALMOÇO**

Kafta de salmão com tabule de quinoa e legumes ao zattar

- **LANCHE:**

Queijo coalho caprese

- **JANTAR**

Creme de couve-flor com espinafre + cubos de frango

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

- 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.



## PREÇOS:

- Pacote 7 dias com café e lanche com desconto no pix: de R\$1.645,00 por R\$1.390,00
- Pacote 7 dias sem café e lanche com desconto no pix: de R\$1.290,00 por R\$1.090,00
- Pacote 5 dias com café e lanche com desconto no pix: de R\$1.175,00 por R\$1.050,00
- Pacote 5 dias sem café e lanche com desconto no pix: de R\$950,00 por R\$850,00

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA