
MENU LOW-CARB

SEGUNDA-FEIRA - 27/07

- **ALMOÇO**

Frango com legumes e abacaxi ao curry, e
brócolis com quinoa e cenoura

- **LANCHE:**

Bolinho de abóbora com frango, queijo feta
e manjeriço

- **JANTAR**

Lasanha de abobrinha com recheio de
camarão e alho poró + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

TERÇA-FEIRA - 28/07

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Bolinho de pêra com baunilha

- **ALMOÇO**

Mignon, jus de cebola e “risoto” de pupunha com abóbora, queijo coalho e ervas + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pudim de chia com abacaxi, mamão e mirtilo

- **JANTAR**

Creme de abobrinha com alho poró e cubos de frango com abobrinha

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

QUARTA-FEIRA - 29/07

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com homus de edamame,
shitake e ovo cozido

- **ALMOÇO**

Salmão ao molho de mostarda com banana da
terra e vagem + saladinha verde

- **LANCHE:**

Wrap de couve com frango ao pesto, cenoura e
beterraba

- **JANTAR**

Nhoque de ricota com espinafre ao molho de
tomate + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

QUINTA-FEIRA - 30/07

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Panqueca de banana com creme de ricota e mirtilo

- **ALMOÇO**

Escondidinho de aipim com recheio de frango com tomate e mix de legumes + saladinha verde

- **LANCHE**

Pão de sementes com rillete de atum

- **JANTAR**

Poke de atum com molho de manga picante

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

SEXTA-FEIRA - 31/07

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mingau de maçã com whey e leite de amêndoas

- **ALMOÇO**

Linguado a milanesa com purê de couve-flor com tomate e brócolis com batatinha + saladinha verde

- **LANCHE:**

Cracker de sementes com homus de beterraba

- **JANTAR**

Espaguete de pupunha a la norma (molho de tomate, berinjela e ricota) + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

SABADO - 01/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com banana e whey

- **ALMOÇO**

Mignon ao wasabi com cebola pérola, cogumelos, espinafre e edamame + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de cenoura com chocolate 70%

- **JANTAR**

Bolinho de peixe e coleslaw

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

DOMINGO - 02/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de abóbora com feta e manjeriço

- **ALMOÇO**

Hambúrguer de salmão com palito de legumes assados ao chimichurri (cenoura, baroa e abobrinha) + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pizza low-carb

- **JANTAR**

Crepe de pupunha + frango acebolado

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