
MENU LOW-CARB
SEGUNDA-FEIRA - 13/07

• **ALMOÇO**

Poke de salmão semi grelhado com zest de limão siciliano, edamame, abacate, manga e quinoa com abobrinha e alho poró e tomatinhos ao ponzu

• **LANCHE:**

Bolinho de maçã com canela

• **JANTAR**

Creme de couve-flor com alho poró + cubos de frango com vagem francesa

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB TERÇA-FEIRA - 14/07

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com mozzarella e tomatinho ao pesto

- **ALMOÇO**

Escondidinho de abóbora com recheio de frango e queijo de cabra + vagem, abobrinha e berinjela com ervas + saladinha verde

- **LANCHE:**

Homus de edamame + crudites

- **JANTAR**

Mil folhas de linguado com recheio de abobrinha ao curry e farofinha de coco + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUARTA-FEIRA - 15/07

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pudim de chia com pêra e mirtilo

- **ALMOÇO**

Mignon, purê de banana da terra e vagem +
saladinha verde

- **LANCHE:**

Pão de sementes com pastinha de salmão com
cottage

- **JANTAR**

Atum com espaguete de pupunha ao molho de
wasabi + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUINTA-FEIRA - 16/07

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Abacaxi com raspas de limão + cracker de sementes e cottage

- **ALMOÇO**

Peixe ao jus de cebola com brócolis e saladinha de lentilha com tomate e alho poró

- **LANCHE**

Banana da terra com calda proteica de baunilha

- **JANTAR**

Frango ao molho de tangerina com mix de legumes + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB **SEXTA-FEIRA - 17/07**

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com whey e banana

- **ALMOÇO**

Moqueca de frutos do mar com “arroz” de pupunha com coco e cheiro verde

- **LANCHE:**

Wrap de couve com recheio de frango ao pesto, cenoura e beterraba

- **JANTAR**

Salmão em crosta de castanhas com purê de couve-flor e espinafre + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB SABADO - 18/07

- **CAFÉ DA MANHÃ**
Avocado toast

- **ALMOÇO**

Kafta de carne, tabule de quinoa, berinjela e abobrinha ao zattar + molho de iogurte com hortelã

- **LANCHE:**

Bolinho de frutas vermelhas com ricota

- **JANTAR**

Salada de grãos (lentilha, quinoa, edamame, semente de abobora e legumes ao tahine)

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB DOMINGO - 19/07

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de queijo com parma + melão

- **ALMOÇO**

Frango com abobrinha ao molho de manga com
brócolis e cenoura

- **LANCHE:**

Waffle de ricota

- **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;**
- **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