
MENU LOW-CARB

SEGUNDA-FEIRA - 10/08

- **ALMOÇO**

Poke de salmão (salmão semi grelhado, saladinha de quinoa com abobrinha e alho poró ao limão, edamame, abacate, manga, molho ponzu)

- **LANCHE:**

Pudim de chia com mamão e abacaxi

- **JANTAR**

Creme de pupunha com abobrinha e alho poró
+ cubos de frango com ervas

MENU LOW-CARB TERÇA-FEIRA - 11/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de abóbora, homus de beterraba e ovo cozido com páprica

- **ALMOÇO**

Escondidinho de abóbora com recheio de frango e espinafre cremoso + vagem + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de tangerina com damasco

- **JANTAR**

Linguado ao vinagrete de camarão com manga e carpaccio de abobrinha, pupunha e tomate + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

QUARTA-FEIRA - 12/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Suco verde + omelete de forno com salmão e espinafre

- **ALMOÇO**

Mignon, batata baroa sauté, cogumelos recheados e brócolis + saladinha verde

- **LANCHE:**

Homus de beterraba com crudites

- **JANTAR**

Frango acebolado e “risoto” de pupunha com manjericão ao molho de tangerina + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

QUINTA-FEIRA - 13/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Panqueca de banana com aveia e whey, pasta de amendoim e frutas vermelhas

- **ALMOÇO**

Robalo com alho poró e abobrinha ao limão, purê de batata doce com beterraba + saladinha verde

- **LANCHE:**

Wrap de couve, frango ao pesto com cenoura e beterraba

- **JANTAR**

Atum com espaguete de pupunha ao wasabi + cogumelos salteados

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB SEXTA-FEIRA - 14/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com pasta de ovos e cottage

- **ALMOÇO**

Frango com quiabo ensopado e creme de milho +
saladinha verde

- **LANCHE:**

Biscoito de arroz com rillette de atum

- **JANTAR**

Pudim de siri ao molho de moqueca, vinagrete de
abobrinha e “arroz” de couve-flor com salsinha +
saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

SABADO - 15/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com banana e whey

- **ALMOÇO**

Filé suíno ao barbecue com caponata e batatinha calabresa + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de cenoura com chocolate 70%

- **JANTAR**

Lasanha de abobrinha com recheio de ricota e cogumelo + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

DOMINGO - 16/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mingau de maçã com whey e leite de amêndoas

- **ALMOÇO**

Frango ao jus de cebola com saladinha de lentilha com alho poró e tomate + saladinha verde

- **LANCHE:**

Croquete de lombinho com baroa ao molho de mostarda

- **JANTAR**

Sopa Nercy Antunes + cubos de tofu com edamame e ervas

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