
MENU LOW-CARB SEGUNDA-FEIRA - 17/08

- **ALMOÇO**

Linguado a milanesa com creme de baroa com espinafre e abobrinha ao limão

- **LANCHE:**

Omelete de forno com queijo de cabra, ervas e tomatinho confit

- **JANTAR**

Lasanha de abobrinha com recheio de frango ao molho rosé + saladinha verde

MENU LOW-CARB

TERÇA-FEIRA - 18/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

logurte natural com whey de baunilha, chia, coco tostado, semente de abóbora + saladinha de frutas

- **ALMOÇO**

Kafta de frango, homus de beterraba, berinjela ao zattar e coalhada + tabule de couve-flor

- **LANCHE:**

Pão de sementes e rilette de atum

- **JANTAR**

Sopa refrescante de couve-flor, hortelã e pepino + cubos de salmão

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

QUARTA-FEIRA - 19/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com homus de beterraba, ovo cozido e salsinha

- **ALMOÇO**

Camarão e robalo thai com couscous marroquino e legumes + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho low- carb de banana chocolate e amêndoas

- **JANTAR**

Frango ao molho de espinafre e alho poró, couve-flor gratinada + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUINTA-FEIRA - 20/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Waffle de ricota com ervas

- **ALMOÇO**

Mignon ao jus de cebola, purê de abóbora com feta, cogumelo, cebola pérola e abobrinha salteadas

- **LANCHE:**

Cheesecake de frutas vermelhas

- **JANTAR**

Poke de atum

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB SEXTA-FEIRA - 21/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Melão, mozzarella de búfala e parma

- **ALMOÇO**

Escondidinho de aipim com recheio de frango com alho poró + quiabo ensopado + saladinha verde

- **LANCHE:**

Muffin de siri mole

- **JANTAR**

Camarão com molho de tomate assado e stracciatella, abobrinha ao pesto + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

SABADO - 22/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Panqueca de farinha de amêndoas com creme de ricota e mirtilos

- **ALMOÇO**

Espaguete de legumes à bolonhesa com ovinho de codorna + saladinha verde

- **LANCHE:**

Wrap de abobrinha com parmesão e mozzarella de búfala com tomate, pesto de manjericão e rúcula

- **JANTAR**

Hambúrguer de frango com cebola roxa, barbecue e palito de legumes ao chimichurri + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

DOMINGO - 23/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Fritada de cogumelos, queijo, cebola e ervas frescas

- **ALMOÇO**

Canoa de abobrinha com recheio de frango, quinoa e espinafre cremoso + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de pêra com baunilha

- **JANTAR**

Salmão em crosta de castanhas com risoto de pupunha com vagem ao limão + saladinha verde

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