
MENU LOW-CARB SEGUNDA-FEIRA - 24/08

- **ALMOÇO**

Saladinha verde com atum, stracciatella, tomate confit, abobrinha e batatinha ao limão + pesto de manjeriço

- **LANCHE:**

Bolinho de banana, canela e amêndoas

- **JANTAR**

Robalo em crosta de castanhas, purê de pupunha com espinafre e alho poró + saladinha verde

MENU LOW-CARB

TERÇA-FEIRA - 25/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pudim de chia com mamão + frutas vermelhas +
semente de abóbora

- **ALMOÇO**

Balotine de frango com cogumelo ao jus de
cogumelo + saladinha de lentilha com alho poró,
tomatinhos e vagem + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de batata doce com atum e cottage

- **JANTAR**

Sopa cremosa de abóbora e abobrinha + frango
com ervas

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

QUARTA-FEIRA - 26/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Omelete de forno com espinafre, queijo e tomate

- **ALMOÇO**

Pudim de linguado ao molho de camarão, saladinha de repolho roxo, quinoa, cenoura, manga e gengibre

- **LANCHE:**

Wrap de couve com frango ao pesto, cenoura e beterraba

- **JANTAR**

Hambúrguer de frango com cebola roxa, molhinho de mostarda dijon, palito de legumes + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUINTA-FEIRA - 27/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

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

- **ALMOÇO**

Mignon + gratinado de batata e abobrinha com queijo feta + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de cenoura com chocolate 70%

- **JANTAR**

Frango oriental com legumes + arroz de couve-flor com gergelim e cenoura

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB SEXTA-FEIRA - 28/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de fermentação natural + pasta de ovo com cottage

- **ALMOÇO**

Polvo grelhado, aspargos com batatinha e purê de pupunha com gremolata de amêndoas e tangerina + saladinha verde

- **LANCHE:**

Açaí com banana, morango e whey

- **JANTAR**

Lasanha de berinjela e abobrinha com carne moída e molho de tomate assado + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

SABADO - 29/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Panqueca de banana e aveia + frutas + pasta de amendoim

- **ALMOÇO**

Frango com abacaxi e legumes ao curry + arroz de couve-flor com coco

- **LANCHE:**

Pão de sementes com rillete de atum

- **JANTAR**

Salmão com risoto de pupunha, alho poró e aspargos + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB DOMINGO - 30/08

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Shake de frutas vermelhas com amêndoas e whey

- **ALMOÇO**

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

- **LANCHE:**

Empada de grão de bico com recheio de frango, queijo e milho

- **JANTAR**

Creme de chuchu + 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