
MENU LOW-CARB SEGUNDA-FEIRA - 31/08

- **ALMOÇO**

Moqueca de frutos do mar, arroz” de pupunha com quinoa, coco e salsinha + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de tangerina com damasco

- **JANTAR**

Creme de abobrinha, cenoura e alho poró + cubos de frango com alho poró

MENU LOW-CARB TERÇA-FEIRA - 01/09

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Biscoito de milho com pastinha de ovos e cottage

- **ALMOÇO**

Frango ao molho de tangerina e ervas, cenoura, vagem e baroa + saladinha verde

- **LANCHE:**

Homus de edamame com crudités

- **JANTAR**

Salmão com páprica, salada grega e abacate com limão + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

QUARTA-FEIRA - 02/09

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Suco de maçã com aipo + omelete de forno com tomatinhos, queijo de cabra e espinafre

- **ALMOÇO**

Mignon ao molho de mostarda dijon, abobrinha e cenoura rostie + saladinha verde

- **LANCHE:**

Panqueca de banana com calda proteica de baunilha e mirtilo

- **JANTAR**

Peixe com alho poró, brócolis com semente de abóbora e molho romesco + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUINTA-FEIRA - 03/09

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Melão com mozzarella de búfala e parma

- **ALMOÇO**

Empadão de grão de bico com recheio de frango com palmito cremoso + saladinha verde

- **LANCHE:**

Muffin de siri

- **JANTAR**

Poke de atum

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB SEXTA-FEIRA - 04/09

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pudim de chia com kiwi e mirtilo

- **ALMOÇO**

Kafta de carne, couve-flor ao Dukah, coalhada, tabule de quinoa e berinjela ao zattar

- **LANCHE:**

Pão de sementes com pastinha de frango ao curry

- **JANTAR**

Frango caprese com tian de legumes ao pesto + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

SABADO - 05/09

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com banana e whey + lascas de coco

- **ALMOÇO**

Cherne, molhinho de alho assado e limão, batatinha, vagem e tomatinho confit + saladinha verde

- **LANCHE:**

logurte com proteína de chocolate, morango e amêndoas

- **JANTAR**

Espaguete de legumes ao pomodoro com almôndegas de ricota com espinafre + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

DOMINGO - 06/09

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Waffle de ricota com ervas

- **ALMOÇO**

Estrogonofe de frango com cogumelos e mix de brócolis, baroa e couve-flor com salsinha

- **LANCHE:**

Bolinho de maçã com canela

- **JANTAR**

Pizza low-carb caprese

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