
MENU LOW-CARB

SEGUNDA-FEIRA - 14/09

- **ALMOÇO**

Camarão com cogumelo ao curry e couscous marroquino de couve-flor com quinoa + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de tangerina com damasco

- **JANTAR**

Sopa Nercy Antunes + cubos de frango com ervas

MENU LOW-CARB TERÇA-FEIRA - 15/09

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pudim de chia com kiwi e frutas vermelhas

- **ALMOÇO**

Kibe de abóbora com quinoa e recheio de frango com alho poró e queijo feta + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pão de sementes com cottage, tomatinhos, ervas e ovo cozido

- **JANTAR**

Peixe, farofa de coco e couve-flor e vagem tostadas com limão + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

QUARTA-FEIRA - 16/09⁶

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Omelete de forno com cottage e espinafre +
suco verde

- **ALMOÇO**

Picadinho, couve, banana da terra, farofinha de
ovos com amêndoas + saladinha verde

- **LANCHE:**

Homus de beterraba com crudites

- **JANTAR**

Ensopado de frango com quiabo

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUINTA-FEIRA - 17/09

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Panqueca de banana com calda proteica de baunilha

- **ALMOÇO**

Salmão, fitas de abobrinha ao dill, beterraba assada com coalhada e gremolata + saladinha verde

- **LANCHE:**

Cheesecake low-carb

- **JANTAR**

Trouxinha de alho poró com recheio de peixe e alho poró ao limão ao molho tomate com espinafre + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

SEXTA-FEIRA - 18/09

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de abóbora, homus de beterraba e ovo com páprica

- **ALMOÇO**

Polpetone ao molho de tomate com pure de couve-flor e baroa + saladinha verde

- **LANCHE:**

Wrap de couve com pastinha de frango e abobrinha ao curry

- **JANTAR**

Polvo, brócolis tostado e “risoto” de pupunha ao pelatti + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

SABADO - 19/09

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Creme de abacate com whey de chocolate e morango

- **ALMOÇO**

Salada Niçoise (atum fresco, folhas verdes, vagem francesa, batatinha e ovo de codorna ao molho de mostarda dijon)

- **LANCHE:**

Bolinho de pêra com mirtilo e baunilha

- **JANTAR**

Hambúrguer de frango com caponata de legumes ao molho barbecue

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB DOMINGO - 20/09

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com banana e whey

- **ALMOÇO**

Empadão de grão de bico com recheio de frango e espinafre + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pão de sementes com rilette de atum

- **JANTAR**

Espaguete de legumes ao molho de cogumelos e ricota com ervas + 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