
MENU LOW-CARB

SEGUNDA-FEIRA - 28/09

- **ALMOÇO**

Atum ao wasabi e mix de nirá, cogumelos, Edamame, cenoura e cebola roxa + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de banana com morango

- **JANTAR**

Creme de chuchu + cubos de frango com páprica

MENU LOW-CARB

TERÇA-FEIRA - 29/09

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pudim de chia com baunilha, pêra e mirtilo

- **ALMOÇO**

Salada verde com lascas de frango, abobrinha, e
baroa assadas, tomatinhos e molho de iogurte
com manjeriço

- **LANCHE:**

Wrap de couve com frango ao pesto, cenoura e
beterraba

- **JANTAR**

Nhoque de ricota com espinafre ao molho de
tomate + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

QUARTA-FEIRA - 30/09

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de abóbora com pastinha de ovos e cottage

- **ALMOÇO**

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

- **LANCHE:**

Empadinha de grão de bico com recheio de frango com espinafre

- **JANTAR**

Lasanha de abobrinha com recheio de camarão e alho poró cremosos + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUINTA-FEIRA - 01/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Suco verde + omelete de forno caprese

- **ALMOÇO**

Moqueca de peixe com caju e quinoa com
brócolis e coco assado + saladinha verde

- **LANCHE:**

Waffle de ricota com ervas

- **JANTAR**

Poke de salmão

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB SEXTA-FEIRA - 02/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

logurte com whey de chocolate, frutas vermelhas e amêndoas

- **ALMOÇO**

Escondidinho de aipim com recheio de frango e tomate + ensopado de quiabo

- **LANCHE:**

Pão de sementes com pastinha de peixe ao curry

- **JANTAR**

Hambúrguer de polvo com pão low-carb de abobrinha ao limão, molho romesco + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

SABADO - 03/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com banana e whey de baunilha

- **ALMOÇO**

Kafta de carne, tabule de quinoa, berinjela ao zattar, coalhad + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de tangerina com damasco

- **JANTAR**

Bolinho de peixe com coleslaw

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

DOMINGO - 04/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Melão com parma e mozzarella de búfala

- **ALMOÇO**

Frango ao molho de tangerina com ervas e legumes assados + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de cenoura com chocolate 70%

- **JANTAR**

Sopa de lentilha com tofu defumado e cenoura

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