

---

## MENU LOW-CARB SEGUNDA-FEIRA - 21/09

---

- **ALMOÇO**

Salmão em crosta de castanhas, vagem e alho poró ao limão e purê de batata doce + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de frutas vermelhas com cottage

- **JANTAR**

Creme de pupunha com abobrinha e alho poró  
+ cubos de frango com ervas

---

## MENU LOW-CARB

### TERÇA-FEIRA - 22/09

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de abóbora + pastinha de cottage com edamame e ervas

- **ALMOÇO**

Mignon, batatinha com páprica e risoto de pupunha com espinafre e cogumelo

- **LANCHE:**

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

- **JANTAR**

Salada Ottolenghi (folhas verdes, abóbora e cebola roxa assadas, lascas de frango e molho tahine)

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## MENU LOW-CARB

### QUARTA-FEIRA - 23/09<sup>6</sup>

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pudim de chia com whey de chocolate e frutas vermelhas

- **ALMOÇO**

Frutos do mar com purê de banana da terra ao curry e legumes salteados ao limão (brócolis, cebola pérola e abobrinha) + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de batata doce com atum, cottage e manjerição

- **JANTAR**

Peixe com tomatinhos, aspargos e alcaparra + carpaccio de tomate e berinjela + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## MENU LOW-CARB QUINTA-FEIRA - 24/09

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mingau de maçã com baunilha proteico

- **ALMOÇO**

Frango Thai com abacaxi e legumes e saladinha de repolho roxo, cenoura e quinoa + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pão de sementes com pastinha de peixe ao romesco

- **JANTAR**

Salpicão vegano de tofu defumado com maionese de castanhas (tofu, abobrinha, cenoura, maçã e maionese de castanhas) + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## MENU LOW-CARB SEXTA-FEIRA - 25/09

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de queijo de cabra com espinafre + salada de frutas

- **ALMOÇO**

Peixe ao jus de cebola com saladinha de lentilha libanesa, alho poró, tomate e aspargos + saladinha verde

- **LANCHE:**

Shake de mamão com iogurte, whey de baunilha

- **JANTAR**

Poke de atum

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## MENU LOW-CARB

### SABADO - 26/09

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com abacate e ovo cozido com páprica

- **ALMOÇO**

Empadão de grão de bico com recheio de camarão e palmito + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de pêra com mirtilo

- **JANTAR**

Peixe assado com gremolata de tangerina, brócolis ao gengibre e purê de cenoura com tangerina + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## MENU LOW-CARB

### DOMINGO - 27/09

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com banana e whey

- **ALMOÇO**

Hambúrguer de carne com cebola roxa, molho de mostarda dijon e palito de legumes (abobrinha, cenoura e baroa)

- **LANCHE:**

Bolinho de cenoura com chocolate

- **JANTAR**

Torta low-carb com recheio de frango com espinafre cremoso + 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