

---

## SEMANA CETOGENICA

### TERÇA-FEIRA - 08/09

---

- **ALMOÇO**

Atum ao wasabi e mix de nirá, cogumelo, abobrinha e alho poró ao shoyu e gergelim

- **LANCHE:**

Bolinho de frutas vermelhas com ricota

- **JANTAR**

Sopa de pupunha com abobrinha e alho poró +  
cubos de frango

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA CETOGENICA

### QUARTA-FEIRA - 09/09

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com pastinha de ovos, abacate e salsinha

- **ALMOÇO**

Sanduíche de berinjela com frango caprese + saladinha verde

- **LANCHE:**

Açaí com morango

- **JANTAR**

Peixe com vinagrete de camarão com caju, carpaccio de abobrinha e tomate + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA CETOGENICA

### QUINTA-FEIRA - 10/09

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Waffle de ricota com ervas

- **ALMOÇO**

Picadinho com risoto de pupunha e vagem e parma + saladinha verde

- **LANCHE:**

Coco assado com pasta de amendoim e ameixa

- **JANTAR**

Tartare de salmão com tzatziki e blinis + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA CETOGENICA

### SEXTA-FEIRA - 11/09

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Omelete de forno Parma com queijo e ervas

- **ALMOÇO**

Lasanha de abobrinha com carne moída ao  
pomodoro + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pão de sementes com rilette de atum

- **JANTAR**

Balotine de tofu cogumelo ao jus de cogumelo  
e mix de legumes ao limão + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

---

## SEMANA CETOGENICA

### SABADO - 12/09

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Saladinha de frutas e ovos cozidos com páprica e semente de abóbora

- **ALMOÇO**

Frango com abobrinha ao curry e “arroz” de couve-flor com coco e cheiro verde + saladinha verde

- **LANCHE:**

Cracker de sementes com pastinha de peixe ao romesco

- **JANTAR**

Espaguete de legumes ao pesto com camarão + saladinha verde

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA



---

## SEMANA CETOGENICA

### DOMINGO - 13/09

---

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Queijo coalho caprese

- **ALMOÇO**

Kafta de porco, berinjela ao Dukah, molhinho  
iogurte com hortelã + tabule de couve-flor

- **LANCHE:**

Chocolate 70% + coco + mirtilo

- **JANTAR**

Sopa Detox com cubos de frango

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA

**Valor do cardápio com café e lanche: 1.410,00**

**Valor do cardápio sem café e lanche: 1.105,00**

- OS PRATOS SERÃO ENTREGUES FRESCOS DIARIAMENTE, NA PARTE DA TARDE, CONTEMPLANDO O JANTAR DO DIA E ALMOÇO DO DIA SEGUINTE;**
- OS MENUS DE SÁBADO E DOMINGO SERÃO ENTREGUES NA SEXTA À TARDE;**
- SERÁ NECESSÁRIO AQUECER PARA CONSUMIR;**
- FRETE GRÁTIS PARA A ZONA SUL CONSULTAR DEMAIS LOCALIDADES**
- PEDIDO MÍNIMO DE 5 REFEIÇÕES**

**carol antunes**

COZINHA CRIATIVA