
MENU LOW-CARB

SEGUNDA-FEIRA - 05/10

- **ALMOÇO**

Linguado, vinagrete de caju, abobrinha e purê de baroa

- **LANCHE:**

Pão de sementes com rillete de atum

- **JANTAR**

Creme de couve-flor com tomate e leite de amêndoas + cubos de frango com ervas

MENU LOW-CARB

TERÇA-FEIRA - 06/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pudim de chia com whey de chocolate, frutas vermelhas

- **ALMOÇO**

Estrogonofe de frango com “arroz” de couve-flor, cenoura, alho poró, quinoa e semente de abóbora + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de tangerina com damasco

- **JANTAR**

Salada de atum caprese (folhas verdes, tomate confit, mozzarella de búfala, abobrinha, e pesto de manjericão)

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

QUARTA-FEIRA - 07/10⁶

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com cottage, tonatinhos e ervas

- **ALMOÇO**

Mignon, aspargos , abobrinha e batatinha ao
limão + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de baroa com camarão e alho poró

- **JANTAR**

Linguado a milanesa com “risoto” de pupunha e
aspargos + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUINTA-FEIRA - 08/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mozzarella de búfala com parma e melão

- **ALMOÇO**

Salmão, gremolata de tangerina, salada de vagem francesa, ervilha torta e edamame e coalhada

- **LANCHE:**

Mingau de maçã com whey e canela

- **JANTAR**

Lasanha de abobrinha com recheio de ricota e cogumelos + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB SEXTA-FEIRA - 09/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de abóbora com feta e espinafre

- **ALMOÇO**

Frango com legumes ao curry, couve-flor, batatinha e brócolis assados

- **LANCHE:**

Bolinho de frutas vermelhas com cottage

- **JANTAR**

Saladinha de camarão com abacate + blinis de amêndoas + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

SABADO - 10/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com banana e whey

- **ALMOÇO**

Escondidinho de abóbora com quinoa e recheio de carne moída e queijo de cabra + tabule de couve-flor

- **LANCHE:**

Pão de sementes com pastinha de frango ao curry

- **JANTAR**

Pizza low-carb caprese

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB DOMINGO - 11/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Shake de mamão com iogurte e whey

- **ALMOÇO**

Lula ao molho ciboulette com batatinha, cenoura e vagem francesa com páprica + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de banana com chocolate 70%

- **JANTAR**

Almôndega de frango com ricota e espaguete de legumes ao pomodoro + 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