
MENU LOW-CARB TERÇA-FEIRA - 13/10

- **ALMOÇO**

Linguado ao molho de camarão e “arroz” de brócolis com quinoa ao alho e salsinha

- **LANCHE:**

Pudim de chia com mamão

- **JANTAR**

Sopa de abóbora, abobrinha e alho-poró + frango com alho-poró

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

QUARTA-FEIRA - 14/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes + pastinha de ovos e cottage

- **ALMOÇO**

Kafta de carne, tabule de quinoa, iogurte com hortelã e mini legumes ao zattar + saladinha verde

- **LANCHE:**

Panqueca de banana com pera e calda de baunilha proteica

- **JANTAR**

Poke de atum

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUINTA-FEIRA - 15/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Mousse de abacate com whey de chocolate e frutas vermelhas

- **ALMOÇO**

Peixe com purê de banana da terra ao curry, legumes assados e kale

- **LANCHE:**

Pão de sementes com rillete de atum

- **JANTAR**

Sanduíche de berinjela empanada com frango caprese + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

SEXTA-FEIRA - 16/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Crepioca com mozzarella de búfala e tomatinho

- **ALMOÇO**

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

- **LANCHE:**

Cheesecake low-carb

- **JANTAR**

Salmão em crosta de castanhas, purê de pupunha e abobrinha ao limão + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

SABADO - 17/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de abóbora com homus de beterraba, ovo e queijo de cabra

- **ALMOÇO**

Mignon, suflê de abóbora com queijo de cabra e vagem francesa + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de cenoura com chocolate 70%

- **JANTAR**

Trouxinha de alho poró com recheio de peixe ao alho poró e molho de tomatinho assado + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB DOMINGO - 18/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com banana e whey de baunilha

- **ALMOÇO**

Cubos de peixe com abobrinha ao molho de manga com coco e mix de repolho roxo com cenoura e edamame + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pão de abóbora com pastinha de frango, cenoura e cottage

- **JANTAR**

Frango cremoso com alho-poró e cogumelos + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

Valor do cardápio com café e lanche: 1.410,00

Valor do cardápio sem café e lanche: 1.140,00

- **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