
MENU LOW-CARB SEGUNDA-FEIRA - 26/10

- **ALMOÇO**

Poke de atum

- **LANCHE:**

Pudim de chia com maçã e mamão

- **JANTAR**

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

MENU LOW-CARB TERÇA-FEIRA - 27/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com pastinha de cottage com edamame e gergelim

- **ALMOÇO**

Kafta de carne, tabule de quinoa, coalhada e legumes ao zattar

- **LANCHE:**

Bolinho de tangerina com damasco

- **JANTAR**

Linguado ao molho de alcaparra, tomatinho e aspargos + purê de pupunha com espinafre + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

QUARTA-FEIRA - 28/10⁶

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Waffle de ricota com ervas

- **ALMOÇO**

Filé suíno ao jus de cebola e saladinha de lentilha com tomatinho, vagem e cebola roxa + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pão de sementes com rillete de atum

- **JANTAR**

Salada Caesar de salmão (alface americana, kale, lascas de salmão, crouton de pão de sementes e molho de mostarda)

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUINTA-FEIRA - 29/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de abóbora com espinafre e queijo de cabra

- **ALMOÇO**

Nhoque de banana da terra ao molho de moqueca com cubos de peixe + salada de repolho roxo com cenoura e pimentão

- **LANCHE:**

Wrap de couve com frango ao pesto, cenoura e beterraba

- **JANTAR**

Lasanha de abobrinha com recheio de camarão ao molho de tomate rose + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB SEXTA-FEIRA - 30/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Shake de morango, mamão, whey e iogurte

- **ALMOÇO**

Estrogonofe de frango com “arroz” de brócolis, cenoura e quinoa + saladinha verde

- **LANCHE:**

Croquete assado de batata baroa com frango, cogumelo e ervas

- **JANTAR**

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

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

SABADO - 31/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Creme de abacate com whey de chocolate

- **ALMOÇO**

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

- **LANCHE:**

Bolinho de banana com chocolate 70%

- **JANTAR**

Curry de grão de bico com legumes

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

DOMINGO - 01/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com banana e whey

- **ALMOÇO**

Empadão de grão de bico com recheio de frango com palmito + palito de legumes com ervas + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pizza low-carb

- **JANTAR**

Almôndegas de frango e espaguete de legumes ao molho de tomate assado e boursin com ervas + 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