
MENU LOW-CARB TERÇA-FEIRA - 03/11

- **ALMOÇO**

“Risoto” de pupunha com camarão, alho-poró, limão, espinafre e quinoa + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pão de abóbora com pastinha de queijo de cabra, salmão e edamame

- **JANTAR**

Creme de couve-flor com ervas + cubos de frango com tomatinhos assados

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

QUARTA-FEIRA - 04/11⁶

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pudim de chia com baunilha, maracujá e frutas vermelhas

- **ALMOÇO**

Picadinho de mignon ao jus de cogumelos + purê de mandioquinha + mix de aspargos, cebola pérola e cogumelos

- **LANCHE:**

Bolinho de pera com mirtilo

- **JANTAR**

Atum com molho de wasabi + salada oriental de repolho roxo, cenoura e abobrinha ao gengibre e gergelim

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUINTA-FEIRA - 05/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Waffle de banana com calda proteica de chocolate

- **ALMOÇO**

Salmão, saladinha de vagem francesa, ervilha torta, edamame, queijo de cabra, pêsego e gremolata

- **LANCHE:**

Homus de beterraba com crudités

- **JANTAR**

Trouxinha de alho-poró recheada com peixe, alho-poró e tomate ao molho de tomatinhos assados

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

SEXTA-FEIRA - 06/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de parma com queijo e espinafre

- **ALMOÇO**

Espaguete de legumes a bolonhesa com ovinho de codorna

- **LANCHE:**

Bolinho de cenoura com chocolate 70%

- **JANTAR**

Peixe em crosta de castanhas ao molho de espinafre com purê de pupunha + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

SABADO - 07/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com morango e whey

- **ALMOÇO**

Kafta de filé suíno, berinjela ao Dukah, molho de iogurte com hortelã e tabule de quinoa

- **LANCHE:**

Croquete assado de batata doce com frango e manjeriço

- **JANTAR**

Pizza low-carb

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB DOMINGO - 08/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Minguaú proteico de maçã com canela

- **ALMOÇO**

Escondidinho de aipim com recheio de frango e tomate + ensopado de quiabo

- **LANCHE:**

Wrap de abobrinha com parmesão e recheio de frango ao pesto de manjericão e tomate

- **JANTAR**

Mil folhas de abobrinha com recheio de peixe ao romesco + 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