
MENU LOW-CARB

SEGUNDA-FEIRA - 19/10

- **ALMOÇO**

Salmão com crosta de limão, purê de couve-flor, alho-poró e espinafre + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolo de frutas vermelhas com cottage

- **JANTAR**

Creme de chuchu com cubos de frango com páprica

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

TERÇA-FEIRA - 20/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com pasta de salmão e coalhada

- **ALMOÇO**

Picadinho de mignon com espaguete de palmito e molho de queijo + saladinha verde

- **LANCHE:**

Coco assado com canela, pasta de amendoim e ameixa fresca

- **JANTAR**

Linguado com vinagrete e carpaccio de abobrinha + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

QUARTA-FEIRA - 21/10⁶

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com abacate e ovo

- **ALMOÇO**

Filé suíno ao molho de mostarda e rostie de abobrinha + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolo de ameixa com coco

- **JANTAR**

Ballotine de frango com cogumelos ao molho de cogumelo, farofa de ervas e brócolis com pimentões assados ao limão

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB QUINTA-FEIRA - 22/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Panqueca cetogênica com creme de ricota e mirtilos

- **ALMOÇO**

Frango com quiabo

- **LANCHE:**

Wrap de couve com frango, abobrinha, tomate e pesto de manjericão

- **JANTAR**

Moqueca de peixe com arroz de couve-flor, coco e ervas + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB SEXTA-FEIRA - 23/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Omelete de forno com espinafre e ricota + kiwi

- **ALMOÇO**

Frango ao curry com abobrinha e vagem +
saladinha verde

- **LANCHE:**

Croquete de porco com molho de mostarda Dijon

- **JANTAR**

Salada de atum com abobrinha, pesto de
manjericão e coalhada

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB

SABADO - 24/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Açaí com morango e lascas de coco

- **ALMOÇO**

Lasanha de berinjela com carne moída +
saladinha de pepino e tomate

- **LANCHE:**

Muffin de ovo com presunto de parma e ervas
frescas

- **JANTAR**

Camarão ao molho de tomate e stracciatella com
espaguete de legumes + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB DOMINGO - 25/10

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com cottage e ervas

- **ALMOÇO**

Ragu oriental de filé suíno com shoyu, gengibre, gergelim e cebolinha + salada de repolho roxo e pepino

- **LANCHE:**

Chocolate 70% com mirtilos e mix de sementes

- **JANTAR**

Panqueca de ovo e espinafre recheada com frango, abobrinha, pesto e tomate + 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