MENU LOW-CARB
SEGUNDA-FEIRA - 16/11

- **ALMOÇO**

Poke de salmão

- **LANCHE:**

Bolinho de batata com peixe ao molho romesco

- **JANTAR**

Creme de couve-flor com espinafre e baroa +
cubos de frango com ervas

carol antunes
COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
TERÇA-FEIRA - 17/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pudim de chia proteico com mamão e ameixa

- **ALMOÇO**

Kibe de abóbora com quinoa e recheio de frango com feta e hortelã + abobrinha e berinjela ao zattar + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de pêra com mirtilo

- **JANTAR**

Atum ao wasabi e saladinha oriental com cogumelo, nirá, cenoura e repolho

carol antunes
COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
QUARTA-FEIRA - 18/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Waffle de banana com calda proteica de chocolate

- **ALMOÇO**

Picadinho de mignon e risoto de pupunha ao molho de cogumelo e crispy de parma + saladinha verde

- **LANCHE:**

Wrap de couve com rillette de atum, cenoura e beterraba

- **JANTAR**

Curry de frango com legumes

carol antunes
COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
QUINTA-FEIRA - 19/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin caprese + papaia com chia

- **ALMOÇO**

Linguado com tomatinhos, vagem e alcaparra + purê de batata com espinafre + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pão de sementes e pastinha de peixe com alho poró ao limão

- **JANTAR**

Camarão com pupunha e vinagrete de caju + saladinha verde

carol antunes
COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
SEXTA-FEIRA - 20/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes e pastinha de salmão com boursin e edamame

- **ALMOÇO**

Polpetone de carne e espaguete de legumes (cenoura, pupunha, abobrinha e baroa) ao molho de tomate + saladinha verde

- **LANCHE:**

Shake de frutas vermelhas com whey de baunilha e amêndoas

- **JANTAR**

Salpicão de frango + saladinha verde

carol antunes
COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
SABADO - 21/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Ovos cozidos com sementes + kiwi

- **ALMOÇO**

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

- **LANCHE:**

Bolinho de banana com chocolate 70%

- **JANTAR**

Salada vegana de quinoa, edamame, abóbora, berinjela, cebola roxa e semente de abóbora ao tahine

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