SEMANA CETOGENICA
SEGUNDA-FEIRA - 23/11

- **ALMOÇO**

Robalo em crosta de castanhas com purê de couve-flor com tomate e vagem francesa grelhada + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de frutas vermelhas com ricota

- **JANTAR**

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

carol antunes
COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA
TERÇA-FEIRA - 24/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com pastinha de queijo de cabra e ovo cozido com ervas e manjericão

- **ALMOÇO**

Kafta de carne, tabule de couve-flor, molho de iogurte com hortelã e berinjela e abobrinha ao zaatar

- **LANCHE:**

Shake de açaí com frutas vermelhas

- **JANTAR**

Tartar de atum com abacate e blini de amêndoas
+ saladinha verde

carol antunes
COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA
QUARTA-FEIRA - 25/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Avocado toast (pão de sementes com abacate e ovo cozido)

- **ALMOÇO**

Frango caprese ao pesto e tian de legumes + saladinha verde

- **LANCHE:**

Ameixa com coco assado, canela e pasta de amendoim

- **JANTAR**

Lasanha de abobrinha com camarão cremoso + saladinha verde

carol antunes
COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA
QUINTA-FEIRA - 26/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Waffle de ricota com ervas + kiwi

- **ALMOÇO**

Salmão com gremolata e “risoto”de pupunha
com alho-poró e limão

- **LANCHE:**

Croquete assado de peixe ao romesco

- **JANTAR**

Estrogonofe de frango e “arroz” de couve-flor
com cheiro-verde e sementes

carol antunes
COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA
SEXTA-FEIRA - 27/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Panqueca keto com pasta de amendoim e mirtilos

- **ALMOÇO**

Picadinho de carne com espaguete de legumes ao molho de queijo
+ saladinha verde

- **LANCHE:**

Wrap de couve com frango e abobrinha ao pesto

- **JANTAR**

Polvo grelhado, vinagrete de caju e carpaccio de abobrinha, tomate e pupunha + saladinha verde

carol antunes
COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA
SABADO - 28/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Muffin de queijo com espinafre

- **ALMOÇO**

Linguado à milanesa, creme de pupunha com espinafre e tomatinhos confit + saladinha verde

- **LANCHE:**

Cheesecake

- **JANTAR**

Torta low carb de frango com abobrinha ao curry + saladinha verde

carol antunes
COZINHA CRIATIVA

SEMANA CETOGENICA
DOMINGO - 29/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pao de sementes com rilette de atum

- **ALMOÇO**

Filé suíno ao jus de cogumelos, vagem, cogumelo, cebola pérola e abobrinha
+ saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho ceto de chocolate 70%

- **JANTAR**

Pizza low carb

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;**

- **OS MENUS DE SÁBADO E DOMINGO SERÃO ENTREGUES NA SEXTA À TARDE;**

- **SERÁ NECESSÁRIO AQUECER PARA CONSUMIR;**

- **FRETE GRÁTIS PARA A ZONA SUL**
CONSULTAR DEMAIS LOCALIDADES

- **PEDIDO MÍNIMO DE 5 REFEIÇÕES**
- **Valor individual do prato: R$95,00.**

carol antunes
COZINHA CRIATIVA