MENU LOW-CARB
SEGUNDA-FEIRA - 09/11

- **ALMOÇO**

Frango com abacaxi e legumes ao curry + couscous marroquino de couve-flor com quinoa

- **LANCHE:**

Pudim de chia com whey de chocolate e banana da terra grelhada

- **JANTAR**

Salada verde com lascas de filé suíno, abóbora, berinjela e cebola roxa assadas ao tahine com semente de abóbora

carol antunes
COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
TERÇA-FEIRA - 10/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Suco verde de mamão com abacaxi + omelete de forno com queijo de cabra e espinafre

- **ALMOÇO**

Peixe com vinagrete de caju, purê de baroa e abobrinha + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pão de abóbora + rillette de atum

- **JANTAR**

Creme de chuchu + cubos de frango

carol antunes
COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
QUARTA-FEIRA - 11/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de abóbora com pastinha de ovos, cottage e edamame

- **ALMOÇO**

Picadinho e espaguete de legumes ao molho de queijo + saladinha verde

- **LANCHE:**

Croquete assado de aipim com camarão e coentro

- **JANTAR**

Linguado a milanesa com risoto de pupunha e espinafre ao limão + saladinha verde

carol antunes
COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
QUINTA-FEIRA - 12/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Shake de mamão com morango, whey de baunilha e iogurte

- **ALMOÇO**

Poke de atum

- **LANCHE:**

Bolinho de tangerina com damasco

- **JANTAR**

Ensopado de frango com quiabo

carol antunes
COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
SEXTA-FEIRA - 13/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Pão de sementes com abacate, ovos cozidos e semente de abóbora

- **ALMOÇO**

Moqueca de camarão e caju, “ arroz” de couve-flor com coco e quino + saladinha verde

- **LANCHE:**

Wrap de couve com frango ao pesto, cenoura e beterraba

- **JANTAR**

Hambúrguer com cebola roxa, molho de mostarda e caponata de legumes ao chimichurri

carol antunes
COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
SABADO - 14/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Shake de açaí com banana e whey

- **ALMOÇO**

Salmão com abobrinha cremosa ao limão e purê de batata doce com beterraba + saladinha verde

- **LANCHE:**

Bolinho de maçã com canela

- **JANTAR**

Lula ao ciboulette com vagem, alho poró e tomatinho + saladinha verde

carol antunes

COZINHA CRIATIVA

MENU LOW-CARB
DOMINGO - 15/11

- **CAFÉ DA MANHÃ**

Waffle de ricota com ervas

- **ALMOÇO**

Filé suíno ao jus de cebola, saladinha de lentilha francesa com alho poró, abobrinha e tomatinhos + saladinha verde

- **LANCHE:**

Pão de sementes + pastinha de peixe ao romesco

- **JANTAR**

Lasanha de abobrinha com recheio de ricota e cogumelo + 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