



MENU SEMANAL

Hemisferio
SUR

Hemisferio
NORTE

LUNES

CROQUETAS DE
BATATAS Y GARBANZOS

TORTILLAS DE
GARBANZOS CON
SALSA DE YOGUR Y
ENSALADA COLESLAW

MARTES

COLIFLOR SALTEADO
AL PLATO

COLIFLOR SALTEADO
AL PLATO

MIÉRCOLES

ESPINACA EN
RAVIOLES

ENSALADA DE HIGOS,
NUEZ Y RÚCULA

JUEVES

TOFU EN CURRY

CARBONADA
CRIOLLA

VIERNES

SOPA CREMOSA
DE HONGOS
+
PAN CHATO DE
GARBANZOS

GAZPACHO
+
PAN CHATO DE
GARBANZOS

× PRODUCTOS DE ESTACIÓN

PUERRO
LIMÓN

PAPA
FRAMBUESA

Planear tus comidas te
ahorran tiempo, dinero y
ganás salud.