



MENU SEMANAL

Hemisferio
SUR

Hemisferio
NORTE

LUNES

TORTILLA DE CEBOLLA
Y ARVEJAS

TORTILLA DE CEBOLLA
Y ARVEJAS

MARTES

PASTEL DE PESCADO

PASTEL DE PESCADO

MIÉRCOLES

TOFU, ARROZ Y
VEGETALES AL WOK

TOFU, ARROZ Y
VEGETALES AL WOK

JUEVES

TARTA DE CALABAZA

TARTA DE ACELGA Y
HONGOS

VIERNES

PASTEL DE LENTEJAS

PASTEL DE LENTEJAS

RECETA

SOPA DE CEBOLLA

EXTRA

× PRODUCTOS DE ESTACIÓN

ESCAROLA
PLÁTANO

PUERRO
MELÓN

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