



MENU SEMANAL

Hemisferio
SUR

Hemisferio
NORTE

LUNES

ENSALADA DE MELÓN
+
PESCADO AL LIMÓN

LENTEJAS CON
VEGETALES DE OTOÑO
ASADOS

MARTES

CEBADA CON HONGOS
Y ALBAHACAS

CEBADA CON HONGOS
Y ALBAHACAS

MIÉRCOLES

TARTA DE TOMATES
+
SOPA FRÍA DE PEPINOS

TARTA DE CALABAZA
+
BRÓCOLI O BRÉCOL
FRESCO EN ENSALADA

JUEVES

¿TE SOBRARON FIDEOS?

¿TE SOBRARON FIDEOS?

VIERNES

PAN DE QUINOA Y
CARNE

PAN DE QUINOA Y
CARNE

RECETA

PASTA FROLA DE NARANJAS

EXTRA

× PRODUCTOS DE ESTACIÓN

REMOLACHA
NARANJA

CANÓNIGOS
MEMBRILLO

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