



# MENU SEMANAL

Hemisferio  
SUR

Hemisferio  
NORTE

## LUNES

PAPAS INDIAS

PAPAS INDIAS

## MARTES

PASTEL DE PESCADO  
+  
CURRY DE BERENJENAS

PASTEL DE PESCADO  
+  
CURRY DE BERENJENAS

## MIÉRCOLES

CROQUETAS DE QUINOA  
SALVAJE

CROQUETAS DE QUINOA  
SALVAJE

## JUEVES

¿TE SOBRARON FIDEOS?

¿TE SOBRARON FIDEOS?

## VIERNES

EMPANADAS DE CARNE  
PARA JOSÉ

EMPANADAS DE CARNE  
PARA JOSÉ

+  
SAMOSAS (INTEGRALES) 🌱

+  
SAMOSAS (INTEGRALES) 🌱

RECETA

HELADO DE ARANDANOS

EXTRA

## × PRODUCTOS DE ESTACIÓN

CAQUI  
NARANJA

AGUACATE  
MANDARINA

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