



MENU SEMANAL

Hemisferio
SUR

Hemisferio
NORTE

LUNES

SOPA FRÍA DE PEPINOS
+
SANDWICH GRIEGO

SOPA CREMOSA DE
HONGOS

MARTES

FALAFELL SIN
DESPERDICIO

FALAFELL SIN
DESPERDICIO

MIÉRCOLES

ENSALADA DE POROTOS
NEGROS

ENSALADA DE HINOJOS Y
NARANJAS

+
PAN CHATO DE GARBANZOS

+
PAN CHATO DE GARBANZOS

JUEVES

ALMUERZO PERFECTO

ALMUERZO PERFECTO

VIERNES

CAUSA SIN DESPERDICIO
PLANT BASED

CAUSA SIN DESPERDICIO
PLANT BASED

RECETA

BUDÍN DE LIMÓN

EXTRA

× PRODUCTOS DE ESTACIÓN

BANANAS
ACELGA

LIMONES
PUERRO

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