



MENU SEMANAL

Hemisferio
SUR

Hemisferio
NORTE

LUNES

TARTA DE KALE
+
SANDÍA EN ENSALADA

TARTA DE CALABAZA
+
SOPA DE BRÓCOLI Y
QUESO

MARTES

TAPA DE ASADO AL DISCO
O CACEROLA /
OPC VEG: BATATAS A LA
OLLA

TAPA DE ASADO AL DISCO
O CACEROLA /
OPC VEG: BATATAS A LA
OLLA

MIÉRCOLES

PRIMAVERA BOWL

ALMUERZO PERFECTO

JUEVES

LINGÜINIS CON
VEGETALES

LINGÜINIS CON
VEGETALES

VIERNES

PASTEL DE PESCADO

PASTEL DE PESCADO

RECETA

CÁSCARAS DE SANDÍA CONFITADAS

EXTRA

× PRODUCTOS DE ESTACIÓN

MANGO
ESPÁRRAGOS

MANZANAS
COL DE BRUSELAS

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