



# MENU SEMANAL

Hemisferio  
SUR

Hemisferio  
NORTE

## LUNES

BOWL DEPURATIVO

PRIMAVERA BOWL

## MARTES

POLLO CON VERDURAS Y  
PURÉ DE ZANAHORIAS

POLLO CON VERDURAS Y  
PURÉ DE ZANAHORIAS

## MIÉRCOLES

OMELETTE CON  
VEGETALES

OMELETTE CON  
VEGETALES

## JUEVES

BUDÍN CON TODO  
LO QUE SOBRA

BUDÍN CON TODO  
LO QUE SOBRA

## VIERNES

FIDEOS DE OLIVAS  
SIN DESPERDICIO

FIDEOS DE OLIVAS  
SIN DESPERDICIO

RECETA

FLAN DE LECHE DE CABRA

EXTRA

## × PRODUCTOS DE ESTACIÓN

BERRO  
DURAZNOS

LECHUGA  
PERAS

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