

# MENU SEMANAL

Hemisferio  
SUR

Hemisferio  
NORTE

## LUNES

SOPA DETOX VERANO

PASTEL DE LENTEJAS

## MARTES

POLLO CON PIMIENTO Y  
PIÑA

POLLO CON PIMIENTO Y  
PIÑA

## MIÉRCOLES

ALMUERZO PERFECTO

ARVEJAS EN CREPES  
RELLENOS CON CARNE  
O TOFU

## JUEVES

¿TE SOBRARON FIDEOS?

¿TE SOBRARON FIDEOS?

## VIERNES

PAQUETES DE MERLUZA  
O LENGUADO

PAQUETES DE MERLUZA  
O LENGUADO

RECETA

BLONDIES DE GARBANZOS CON  
CHOCOLATE BLANCO

EXTRA

## × PRODUCTOS DE ESTACIÓN

REPOLLO  
PIÑA

RABANITOS  
CIRUELAS

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