

# MENU SEMANAL

Hemisferio SUR

Hemisferio NORTE

## LUNES

SOPA OTOÑO

FALAFEL VIVO  
CON  
BRÓCOLI O BRÉCOL FRESCO  
EN ENSALADA

## MARTES

ROLL CRIOLLO

ROLL CRIOLLO

## MIÉRCOLES

GUISO DE BATATAS  
CON MANÍ

FIDEOS CON RAÍCES

## JUEVES

TARTA DE CALABAZA

TARTA DE CALABAZA

## VIERNES

LASAÑA DE BERENJENAS

LASAÑA DE BERENJENAS

RECETA

BUDÍN DE ZUCCHINIS DULCE

EXTRA

## × PRODUCTOS DE ESTACIÓN

ACELGA  
CIRUELA

COLIFLOR  
MELOCOTÓN

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