



MENU SEMANAL

Hemisferio
SUR

Hemisferio
NORTE

LUNES

ENSALADA DE POROTOS MUNG

BOWL DE ADZUKI Y QUINOA

MARTES

POLLO CON PESTO, PENCAS
DE ACELGA Y CEBADA

POLLO CON PESTO, PENCAS
DE ACELGA Y CEBADA

MIÉRCOLES

ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS

TOFU MARINADO CON
ENSALADA DE PEPINOS Y
MENTA- BAJO EN SODIO

JUEVES

TARTA DE POLLO,
ZANAHORIA Y HONGOS

TARTA DE POLLO,
ZANAHORIA Y HONGOS

VIERNES

FIDEOS CON ACELGA

FIDEOS CON ACELGA

RECETA

TORTA DE NARANJAS -
BAJA EN AZÚCAR Y GRASAS

EXTRA

× PRODUCTOS DE ESTACIÓN

CALABAZA
CAQUI

ARVEJAS
NÍSPERO

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