

MENU SEMANAL

Hemisferio
SUR

Hemisferio
NORTE

LUNES

SOPA DE CEBOLLA
HONGOS Y CARNE

SOPA DE CEBOLLA
HONGOS Y CARNE

MARTES

DOSAS CREPES O FAJITAS SIN
GLUTEN CON
RELLENO DE CARNE DESMECHADA
DEL DÍA ANTERIOR

DOSAS CREPES O FAJITAS SIN
GLUTEN CON
RELLENO DE CARNE
DESMECHADA DEL DÍA ANTERIOR

MIÉRCOLES

PASCUALINA SIN
DESPERDICIO

TARTA DE COLIFLOR Y
QUESO

JUEVES

CROQUETAS DE BATATAS
(BONIATOS O CAMOTE) Y
GARBANZOS AL HORNO
CON MAYONESA DE
GARBANZOS

TORTILLAS DE GARBANZOS
CON SALSA DE YOGUR Y
ENSALADA COLESLAW

VIERNES

ESPINACA EN RAVIOLES

RAVIOLES DE REMOLACHA
CON RELLENO DE DIENTE
DE LEÓN

RECETAS EXTRAS

TARTA DE MANZANAS Y AVENA

GALLETAS DE QUESO DE OVEJA
Y NUEZ SIN TACC

HUMUS DE POROTOS BLANCOS
O ALUBIAS CON
CRACKERS DE SEMILLAS

BUDÍN DE AVENA SIN DESPERDICIO
SERVIDO CON YOGUR GRIEGO
CASERO

× PRODUCTOS DE ESTACIÓN

NABO
POMELO

ZUCCHINI
CIRUELA

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