

MENU SEMANAL

Hemisferio
SUR

Hemisferio
NORTE

LUNES

EMPANADAS DE CARNE
CON LENTEJAS HECHAS
CON MASA INTEGRAL CON
CÁSCARAS

PLAN V

EMPANADAS DE POROTO
ADZUKI CON
MASA INTEGRAL CON
CÁSCARAS

EMPANADAS DE CARNE
CON LENTEJAS HECHAS
CON MASA INTEGRAL CON
CÁSCARAS

PLAN V

EMPANADAS DE POROTO
ADZUKI CON
MASA INTEGRAL CON
CÁSCARAS

MARTES

BUDÍN DE BORRAJAS Y
RICOTTA (O HOJA VERDE
QUE TENGAS A MANO,
COMO ESPINACA)

BUDÍN DE ZAPALLITOS O
ZUCCHINIS Y ALBAHACA

MIÉRCOLES

TOFU EN CURRY CON
PAN NAAN CON SUERO

TOFU EN CURRY CON
PAN NAAN CON SUERO

JUEVES

LENTEJAS CON VEGETALES
DE OTOÑO ASADOS

TACOS VEGGIES

VIERNES

PAQUETES DE MERLUZA
O LENGUADO

PAQUETES DE MERLUZA
O LENGUADO

RECETA

ALGO DULCE
TRUFAS DE HIGO

EXTRA

× PRODUCTOS DE ESTACIÓN

NABO
POMELO

ZUCCHINI
CIRUELA

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