

MENU SEMANAL

Hemisferio
SUR

Hemisferio
NORTE

LUNES

BORRAJAS Y QUESO DE
OVEJA, ENVUELTOS EN PAN
DE OLLA

DURAZNO Y QUINOA 2X1

MARTES

TAPA DE ASADO AL DISCO
O CACEROLA

TAPA DE ASADO AL DISCO
O CACEROLA

PLAN V

LOCRO FULL VEGETALES,
SIN DESPERDICIO

PLAN V

LOCRO FULL VEGETALES,
SIN DESPERDICIO

MIÉRCOLES

FETUCCINIS DE HONGOS EN
10 MINUTOS

FETUCCINIS DE HONGOS EN
10 MINUTOS

JUEVES

ENSALADA DETOX

PRIMAVERA BOWL

VIERNES

TOFU EN CURRY

SANDWICH GRIEGO

RECETA

ALGO DULCE

BUDÍN CON FRUTAS Y CÁSCARAS, SIN DESPERDICIO

EXTRA

× PRODUCTOS DE ESTACIÓN

NABO
POMELO

ZUCCHINI
CIRUELA

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