

MENU SEMANAL

Hemisferio
SUR

Hemisferio
NORTE

LUNES

TARTA DE ACELGA
Y HONGOS

TARTA DE COLIFLOR
Y QUESO

MARTES

EMPANADAS DE CARNE
CON LENTEJAS

EMPANADAS DE CARNE
CON LENTEJAS

PLAN V

PLAN V

EMPANADAS DE NO-CARNE
CON (OPCIONAL) MASA
INTEGRAL CON CÁSCARAS

EMPANADAS DE NO CARNE
CON (OPCIONAL) MASA
INTEGRAL CON CÁSCARAS

MIÉRCOLES

CASI RISOTTO DE
SARRACENO

CASI RISOTTO DE
SARRACENO

JUEVES

PASTA CON SALSA DE
GIRGOLAS

FIDEOS Y VEGETALES
SIN DESPERDICIO
(VIANDA FRÍA)

VIERNES

CROQUETAS DE BATATAS
(BONIATOS O CAMOTE) Y
GARBANZOS AL HORNO
ACOMPAÑADO CON
POLVO DE BERENJENAS Y
BABAGANOSH

TORTILLAS DE GARBANZOS
CON SALSA DE YOGUR Y
ENSALADA COLESLAW

RECETA

ALGO DULCE

AVENA Y MANZANA NOCTURNA

EXTRA

× PRODUCTOS DE ESTACIÓN

NABO
POMELO

ZUCCHINI
CIRUELA

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