



MENU SEMANAL

Hemisferio
SUR

Hemisferio
NORTE

LUNES

ENSALADA DE GARBANZOS
SIN DESPERDICIO

BOWL DE MANGO

MARTES

PALETA TIERNIZADA CON
GUISO DE LENTEJAS Y
ESPINACAS SALTEADAS

PLAN V

LOCRO FULL VEGETALES,
SIN DESPERDICIO

PALETA TIERNIZADA CON
GUISO DE LENTEJAS Y
ESPINACAS SALTEADAS

PLAN V

LOCRO FULL VEGETALES,
SIN DESPERDICIO

MIÉRCOLES

CASI RAMEN EN VIANDA
CALIENTE Y SIN TACC

FIDEOS Y VEGETALES SIN
DESPERDICIO (VIANDA FRÍA)

JUEVES

TOFU EN CURRY

COLIFLOR TOFU Y OLIVA

VIERNES

PESCADO O TOFU CON
SALSA DE MANDARINA
(O SALSA DE NARANJAS)

PESCADO O TOFU CON
SALSA DE MANDARINA
(O SALSA DE NARANJAS)

RECETA

ALGO DULCE SALUDABLE
BROWNIES DE ZAPALLO Y ALGARROBA

EXTRA

× PRODUCTOS DE ESTACIÓN

NABO
POMELO

ZUCCHINI
CIRUELA

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