

# MENU SEMANAL

Hemisferio  
SUR

Hemisferio  
NORTE

## LUNES

CROQUETAS DE BATATAS  
(BONIATOS O CAMOTE) Y  
GARBANZOS AL HORNO  
ACOMPAÑADO DE  
ENSALADA DE ZAPALLO  
ASADO

CROQUETAS DE BATATAS  
(BONIATOS O CAMOTE) Y  
GARBANZOS AL HORNO  
ACOMPAÑADO DE  
ENSALADA DE ZAPALLO  
ASADO



### TIP SIN DESPERDICIO

TOSTAR LAS SEMILLAS DE ZAPALLO AL HORNO, CON UN POCO DE ACEITE DE OLIVA Y SAL, TERMINAR LA ENSALADA DE QUINOA Y ZAPALLO CON LAS SEMILLAS COMO TOPPING.

## MARTES

PASTEL DE LENTEJAS Y  
CARNE

PLAN V

BOWL CON KIMCHI Y TOFU

PASTEL DE LENTEJAS Y  
CARNE

PLAN V

BOWL CON KIMCHI Y TOFU

## MIÉRCOLES

ESPINACA EN RAVIOLES

ESPINACA EN RAVIOLES

## JUEVES

PAN DE QUINOA Y CARNE  
CON SOBRAS DE CARNE

FALAFELL SIN  
DESPERDICIO ALTO EN  
HIERRO ACOMPAÑADO DE  
HUMUS DE POROTOS  
BLANCOS O ALUBIAS

## VIERNES

CREPES DE LENTEJAS

CREPES DE LENTEJAS

RECETA

ALGO DULCE SALUDABLE  
BROWNIE DE POROTO NEGRO

EXTRA

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