



MENU SEMANAL

Hemisferio
SUR

Hemisferio
NORTE

LUNES

TIRAS DE POLLO
ESPECIADAS AL HORNO O
BOCADOS DE LENTEJAS
CON VEGETALES Y HIERBAS
EN MASA PARA TACOS O
WRAPS INTEGRALES

TIRAS DE POLLO
ESPECIADAS AL HORNO O
BOCADOS DE LENTEJAS
CON VEGETALES Y HIERBAS
EN MASA PARA TACOS O
WRAPS INTEGRALES

MARTES

EMPANADAS DE CARNE
CON LENTEJAS

PLAN V

EMPANADAS VEGGIES DE
POROTO ADZUKI

EMPANADAS DE CARNE
CON LENTEJAS

PLAN V

EMPANADAS VEGGIES DE
POROTO ADZUKI

MIÉRCOLES

PESCADO CON ENSALADA
DE QUINOA Y PESTO DE
ALUBIAS

PESCADO CON ENSALADA
DE QUINOA Y PESTO DE
ALUBIAS

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

FIDEOS INTEGRALES CON
SALSA CREMOSA DE
HONGOS Y CERDO

FIDEOS INTEGRALES CON
SALSA CREMOSA DE
HONGOS Y CERDO

RECETA

ALGO DULCE SALUDABLE

PRE ENTRENO AVENA Y MANZANA NOCTURNA
POST ENTRENO YOGUR NATURAL YOGUR GRIEGO
CON FRUTAS DE ESTACION

EXTRA

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