



Plan Semana¹⁰

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

¿Vivís en el hemisferio sur?

Acelga, remolacha

ANIMATE AL PESCADO

¿Vivís en el hemisferio norte?

Acelga roja, espárrago

LUNES



Finger fish con ensalada de vegetales frescos

MARTES



Croquetas de acelga y quinoa

MIÉRCOLES



Merluza en caldo corto con papas y batatas asadas

JUEVES



Sopa de pescado con verduras y pan chapati de garbanzos

VIERNES



Papa en dos cocciones



Finger fish con ensalada de vegetales frescos



Croquetas de acelga y quinoa



Merluza en caldo corto con papas y batatas asadas



Sopa de pescado con verduras y pan chapati de garbanzos



Papa en dos cocciones

Son opciones de comidas que van tanto para el mediodía como para la cena.
Todas utilizando productos de estación de tu lado del mundo,
más un producto menos utilizado para que te animes.

Laura Di Cola
COCINA CIRCULAR

