



# Plan Semana<sup>18</sup>

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

## ¿Vivis en el Hemisferio Sur?

Repollitos de bruselas, hinojo  
Piña, granada

## ANIMATE A LOS ALIMENTOS VIVOS

## ¿Vivis en el Hemisferio Norte?

Berro, brócoli  
Papaya, arándanos

LUNES



Ensalada para llevar  
o comer en casa



Ensalada para llevar  
o comer en casa

MARTES



Budín de zapallito bajo  
en grasa



Budín de cebollas

MIÉRCOLES



Ensalada de trigo,  
rúcula y hongos



Ensalada de trigo,  
rúcula y hongos

JUEVES



Sopa de cebollas y  
falafell vivo



Sopa de tomate fría  
(gazpacho) y falafell  
vivo

VIERNES



Almuerzo perfecto



Almuerzo perfecto

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

