



MENÚ SALUDABLE

Plan semana 35

¿Vivís en el hemisferio sur?

Acelga, apio
Palta, manzana

ANÍMATE A EL ACELGA

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

¿Vivís en el hemisferio norte?

Batata, chaucha
Ciruela, pera

LUNES



Tarta de coliflor

MARTES



Guisado de carne con
trigo burgol

MIÉRCOLES



Croquetas de acelga

JUEVES



Fideos con acelga

VIERNES



Guiso de lentejas



Tarta de coliflor



Guisado de carne con
trigo burgol



Croquetas de acelga



Fideos con acelga



Guiso de lentejas

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

