



MENÚ SALUDABLE

Plan semana 36

¿Vivís en el hemisferio sur?

Repollo, espinaca
Pera, frutillas

ANÍMATE A LA SOJA

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

¿Vivís en el hemisferio norte?

Berenjena, cebolla
Kiwi, mora

LUNES



Milanesa de soja con ensalada y aderezo de morrón



Milanesa de soja con ensalada y aderezo de morrón

MARTES



Tallarín con salsa a base de soja (falsa boloñesa)



Tallarín con salsa a base de soja (falsa boloñesa)

MIÉRCOLES



Tarta de acelga y hongos



Tarta de acelga y hongos

JUEVES



Pastel de pescado



Pastel de pescado

VIERNES



Tofu salteado con arroz y vegetales, ideal para comer con palitos chinos y en bowl.



Tofu salteado con arroz y vegetales, ideal para comer con palitos chinos y en bowl.

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

