



Plan Semana⁴⁷

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

¿Vivís en el
hemisferio sur?

Espárragos, alcaucil
Arándanos, tomate

ANÍMATE A LA ZANAHORIA

¿Vivís en el
hemisferio norte?

Calabaza, Hinojo
Granada, naranja

LUNES



Fideos con raíces

MARTES



Tarta de pollo, zanahoria
y hongos

MIÉRCOLES



Ensalada de garbanzo y
quinoa

JUEVES



Arroz wolof

VIERNES



Falafel vivo



Fideos con raíces



Tarta de pollo, zanahoria
y hongos



Ensalada de garbanzo y
quinoa



Arroz wolof



Falafel vivo

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 —

