



# Plan Semana<sup>49</sup>

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

¿Vivís en el hemisferio sur?

Espárragos, alcaucil  
Arándanos, tomate

ANÍMATE A LA SANDÍA

¿Vivís en el hemisferio norte?

Calabaza, Hinojo  
Granada, naranja

LUNES



Tarta de tomates



Tarta de tomates

MARTES



Empanadas de carne para José



Empanadas de carne para José

MIÉRCOLES



Almuerzo perfecto



Almuerzo perfecto

JUEVES



Gazpacho



Gazpacho

VIERNES



Casi bolognesa



Casi bolognesa

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

