



# Plan Semana<sup>06</sup>



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

VERANO

Champignon

ANIMATE A LALENTEJA

INVIERNO

Puerros

LUNES



Lentejas en guiso



Lentejas en guiso

MARTES



Cerdo salteado con verduras crujientes



Cerdo salteado con verduras crujientes

MIÉRCOLES



Casi-albóndigas de lentejas



Casi-albóndigas de lentejas

JUEVES



Pizza de zucchini y ricotta



Budín de cebollas con ensalada de hojas verdes y frutas

VIERNES



Paté de lentejas con ensalada de hojas verdes y naranjas



Sopa de lentejas con pan naan

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 con él. **Esta semana animate a la lenteja.**