



Plan Semana¹⁰

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

VERANO

Acelgas, remolacha

ANIMATE AL PESCADO

INVIERNO

Acelgas roja, espárrago

LUNES



Finger fish con ensalada de vegetales frescos



Finger fish con ensalada de vegetales frescos

MARTES



Croquetas de acelga y quinoa



Croquetas de acelga y quinoa

MIÉRCOLES



Merluza en caldo corto con papas y batatas asadas



Merluza en caldo corto con papas y batatas asadas

JUEVES



Sopa de pescado con verduras y pan chapati de garbanzos



Sopa de pescado con verduras y pan chapati de garbanzos

VIERNES



Papa en dos cocciones



Papa en dos cocciones

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.