



Plan Semana¹⁴

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

VERANO

Repollos de brusela, coliflor
Membrillos, granadas

ANIMATE AL MANÍ

INVIERNO

Coliflor, calabaza
Piña, arándanos

LUNES



Guiso de batatas con mani



Guiso de batatas con mani
(reemplazar el tomate fresco por tomate en conserva)

MARTES



Pollo satay



Pollo satay

MIÉRCOLES



Cuadrados de coliflor en ensalada



Cuadrados de coliflor en ensalada

JUEVES



Empanadas de mariscos



Empanadas de mariscos

VIERNES



Garbanzos en sopa



Garbanzos en sopa

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.