



Plan Semana¹⁵

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

VERANO

Calabaza, zapallo, remolacha
Granada, higos, piña

ANIMATE AL ZAPALLO

INVIERNO

Arveja, berro, achicoria
Piña, limón, naranja

LUNES



Sopa de calabaza o zapallo, curry y pan de garbanzos



Sopa de calabaza o zapallo, curry y pan de garbanzos

MARTES



Arroz wolof (utilizar tomates en conserva si no hay fresco de estación)



Arroz wolof

MIÉRCOLES



Wok de cerdo



Wok de cerdo (reemplazar el pimiento por brócolis)

JUEVES



Zapallo relleno



Zapallo relleno

VIERNES



Pasta integral con salsa de aceitunas negras



Pasta integral con salsa de aceitunas negras

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.