



Plan Semana¹⁶

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

VERANO

Hngos, puerro
Mandarina, kiwi

ANIMATE A LA AVENA

INVIERNO

Tomate, cebolla
Frutillas, mango

LUNES



Polenta con hongos



Polenta con hongos
(Reemplazar los hongos por 350 ml de salsa pomarla)

MARTES



Tarta de avena, pollo y hongos



Tarta de avena, pollo y hongos

MIÉRCOLES



Tabouleh de quinoa
(reemplazar el pepino por granada y el tomate por repolitos de Bruselas)



Tabouleh de quinoa

JUEVES



Pasta con brocoli



Pasta con pesto

VIERNES



Pollo de otoño



Pollo de primavera

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.