

MENU SEMANAL

Hemisferio
SUR

Hemisferio
NORTE

LUNES

TARTA DE ZAPALLO

TARTA DE CALABAZA

MARTES

ZAPALLO EN RAVIOLES
(CON CARNE Y
VERDURAS)

CALABAZA EN
RAVIOLES (CON CARNE
Y VERDURAS)

MIÉRCOLES

ENSALADA DE
ZAPALLO ASADO

BOWL DE ADZUKI Y
QUINOA

JUEVES

ENSALADA DE
POROTOS MUNG

ENSALADA DE
POROTOS MUNG

VIERNES

SOPA DE ZAPALLO
CON CÚRCUMA

SOPA DE CALABAZA
CON CÚRCUMA

× PRODUCTOS DE ESTACIÓN

**CALABAZA
HIGO**

**BRÓCOLI
CIRUELA**

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