



# MENU SEMANAL

Hemisferio  
SUR

Hemisferio  
NORTE

## LUNES

RECICLADO DE LA  
ENSALADA DE POROTOS  
NEGROS

RECICLADO DE LA  
ENSALADA DE POROTOS  
NEGROS

## MARTES

ENSALADA CRIOLLA  
CON PERAS

ENSALADA CRIOLLA  
CON PERAS

## MIÉRCOLES

RISOTTO DE  
CHAMPIÑONES Y  
ALBAHACA

RISOTTO DE  
CHAMPIÑONES Y  
ALBAHACA

## JUEVES

ENSALADA DE QUINOA  
Y HOJAS DE MOSTAZA

ENSALADA DE QUINOA  
Y HOJAS DE MOSTAZA

## VIERNES

OMELETTE CON  
VEGETALES

OMELETTE CON  
VEGETALES

## × PRODUCTOS DE ESTACIÓN

LECHUGA  
LIMÓN

CHAUCHA  
PAPAYA

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