



# MENU SEMANAL

Hemisferio  
SUR

Hemisferio  
NORTE

## LUNES

SOPA DE TOPINAMBUR

SOPA DE TOPINAMBUR

## MARTES

PASTA CON BRÓCOLI

TABBOULEH DE QUINOA

## MIÉRCOLES

TARTA DE CALABAZA

BUDÍN DE ZAPALLITOS

## JUEVES

ENSALADA DE  
TOPINAMBUR,  
RABANITOS, HINOJO

ENSALADA DE  
TOPINAMBUR,  
RABANITOS, HINOJO

## VIERNES

TOFU, ARROZ Y  
VEGETALES

TORTILLA DE CEBOLLA  
Y ARVEJAS

## × PRODUCTOS DE ESTACIÓN

**BRÓCOLI  
KIWI**

**PEPINO  
ARÁNDANO**

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