

# MENU SEMANAL

Hemisferio SUR

Hemisferio NORTE

## LUNES

POLENTA CON HONGOS

POLENTA CON HONGOS

## MARTES

SALTEADO DE CARNE,  
BERENJENAS Y  
HONGOS CON MIJO

POLLO CON HONGOS

## MIÉRCOLES

ÑOQUIS DE BATATA

ÑOQUIS DE BATATA

## JUEVES

SOPA DETOX  
INVIERNO

SOPA DETOX  
VERANO

## VIERNES

ENSALADA DE TRIGO,  
RÚCULA Y HONGOS

ENSALADA DE TRIGO,  
RÚCULA Y HONGOS

## × PRODUCTOS DE ESTACIÓN

BERENJENA  
PERA

REMOLACHA  
CIRUELA

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