



# MENU SEMANAL

Hemisferio  
SUR

Hemisferio  
NORTE

## LUNES

SOPA DE ZANAHORIA  
Y NARANJA

SOPA DE ZANAHORIA  
Y NARANJA

## MARTES

POLLO CON PIMIENTO  
Y PIÑA

POLLO CON PIMIENTO  
Y PIÑA

## MIÉRCOLES

ENSALADA DE  
POROTOS NEGROS

ENSALADA DE  
POROTOS NEGROS

## JUEVES

LINGÜINIS CON  
VEGETALES

LINGÜINIS CON  
VEGETALES

## VIERNES

CROQUETAS DE ACELGA  
PLANT BASED

CROQUETAS DE ACELGA  
PLANT BASED

RECETA EXTRA DE NARANJA

## × PRODUCTOS DE ESTACIÓN

**CEBOLLA**  
**MANGO**

**APIO**  
**LIMÓN**

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