



# MENU SEMANAL

Hemisferio SUR

Hemisferio NORTE

## LUNES

TARTA DE ACELGA Y HONGOS

ÑOQUIS DE CALABAZA

## MARTES

CARBONADA CRIOLLA  
OPC. VEG: COLIFLOR Y PAPAS EN UNA OLLA

CARBONADA CRIOLLA  
OPC. VEG: COLIFLOR Y PAPAS EN UNA OLLA

## MIÉRCOLES

MEDALLÓN DE LENTEJAS CON VEGETALES COCIDOS Y CRUDOS

MEDALLÓN DE LENTEJAS CON VEGETALES COCIDOS Y CRUDOS

## JUEVES

CAUSA SIN DESPERDICIO PLANT BASED

CAUSA SIN DESPERDICIO PLANT BASED

## VIERNES

LINGÜINIS CON VEGETALES

LINGÜINIS CON VEGETALES

RECETA

CROSTATA DE FRUTILLAS

EXTRA

## × PRODUCTOS DE ESTACIÓN

BERENJENA  
MANGOS

COL RIZADA  
NARANJAS

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