



MENU SEMANAL

Hemisferio SUR

Hemisferio NORTE

LUNES

ENSALADA DE MELÓN
+
PESCADO AL LIMÓN

LENTEJAS CON VEGETALES
DE OTOÑO ASADOS

MARTES

CEBADA CON HONGOS Y
ALBAHACAS

CEBADA CON HONGOS Y
ALBAHACAS

MIÉRCOLES

ALMUERZO PERFECTO

ALMUERZO PERFECTO

JUEVES

¿TE SOBRARON FIDEOS?

¿TE SOBRARON FIDEOS?

VIERNES

PAN DE QUINOA Y CARNE

PAN DE QUINOA Y CARNE

RECETA

PASTA FROLA DE NARANJAS

EXTRA

× PRODUCTOS DE ESTACIÓN

ZAPALLOS
UVAS

ESPÁRRAGOS
MANZANAS

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