



MENU SEMANAL

Hemisferio SUR

Hemisferio NORTE

LUNES

ENSALADA DETOX

ENSALADA DETOX

MARTES

SOPA DETOX VERANO
+
BROCHETTE DE PESCADO

SOPA DETOX INVIERNO
+
PESCADO O TOFU CON
SALSA DE MANDARINA

MIÉRCOLES

OMELETTE CON VERDURAS ASADAS

OMELETTE CON VERDURAS ASADAS

JUEVES

ARVEJAS EN CREPES
RELLENOS CON CARNE O
TOFU

ARVEJAS EN CREPES
RELLENOS CON CARNE O
TOFU

VIERNES

ENSALADA DE GARBANZOS
SIN DESPERDICIO

ENSALADA DE GARBANZOS
SIN DESPERDICIO

RECETA

FRUTAS AL HORNO CON AVENA

EXTRA

× PRODUCTOS DE ESTACIÓN

BERENJENA
CIRUELA

ESPÁRRAGOS
MANZANA

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