



# MENU SEMANAL

Hemisferio  
SUR

Hemisferio  
NORTE

## LUNES

GUISO DE LENTEJAS

CEBADA CON HONGOS Y  
ALBAHACAS

## MARTES

PAN DE QUINOA Y CARNE

PAN DE QUINOA Y CARNE

## MIÉRCOLES

BUDÍN DE CEBOLLAS

BUDÍN DE CEBOLLAS

## JUEVES

RAVIOLES DE REMOLACHA  
CON RELLENO DE DIENTE  
DE LEÓN

LINGÜINIS CON  
VEGETALES

## VIERNES

PEJERREY A LA ROMANA  
+  
ENSALADA DE ZAPALLO  
ASADO

PASTEL DE PESCADO

RECETA

HIGOS EN ALMÍBAR SIN DESPERDICIO

EXTRA

## × PRODUCTOS DE ESTACIÓN

REMOLACHA  
KIWI

PIMIENTO  
MELOCOTÓN

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