

MENU SEMANAL AL ESTILO VENEZOLANO PARA EL
CONTROL DE LAS EMOCIONES A TRAVES DE LA
ALIMENTACION



<p><u>LUNES:</u> Desayuno: Cachapas con Queso; Jugo y café con Leche o Negro. Almuerzo: Carne mechada con arroz y plátano; Ensalada de calabacines y Zanahoria, Agua Merienda: Ponquecitos de cambur o de zanahoria y Te frío de manzanilla Cena: Arepa con Carne mechada y Té o leche tibia con Cúrcuma endulzada con Melado de Papelón Jugo del día: Lechosa trate de no endulzar o con poca azúcar, Melado de papelón o edulcorante</p>	<p><u>MARTES:</u> Desayuno: Arepa con huevo revuelto con vegetales, Jugo y Café con Leche o Negro. Almuerzo: Arroz a la jardinera, Croquetas de Sardina y Tostoncitos. Agua saborizada con yerbabuena. Merienda: Gelatina y /o Frutos Secos. Cena: Bollos Pelones con queso y Salsa de tomate, Té de menta, o lechuga. Jugo del día: Patilla</p>
<p><u>MIÉRCOLES:</u> Desayuno: Panquecas de Lentejas con mantequilla y Queso, Jugo y café con Leche o Negro. Almuerzo: Lentejas, con verduras. Melón en trozos Merienda: Torta de calabacín, Carato de Piña Cena: Bolitas de Papa con queso. Jugo de Papelón con Limón Jugo del día: Guanábana</p>	<p><u>JUEVES:</u> Desayuno: Arepa con Aguacate y mantequilla, Jugo y café con Leche o Negro. Almuerzo: Arroz con pollo, ensalada de Remolacha. Agua saborizada con rodajas de naranja. Merienda: Tamales de carne molida o Bolitas de carne. Batido de Auyama. Cena: Pan de Plátanos, ensalada verde. Té o Leche tibia. Jugo del día: Mango</p>
<p><u>VIERNES:</u> Desayuno: Panquecas de Cambur o de Auyama, Jugo y café con Leche o Negro. Almuerzo: Albóndigas de carne en salsa, Arroz, Ensalada de aguacate y lechugas Vainitas. Merienda: Galletas, Paledonias, Batido de frutas cítricas. Cena: Crema de auyama y apio, Papas o Yuca frita o Tajadas. Jugo del día: Pera</p>	<p><u>SÁBADO:</u> Desayuno: Sardinas fritas con Arepa, Jugo y café con Leche o Negro. Almuerzo: Polenta de pollo o carne de res, Ensalada de vegetales frescos con salsa de yogurt. Merienda: Torta de Chocolate Cena: Empanadas de queso con guasacaca. Te frío con limón.</p>
<p><u>DOMINGO:</u> Desayuno: Buñuelos de yuca con carne o pollo y café con Leche o Negro. Almuerzo: Sancocho o Cruzado de Res y Gallina, Yuca sancochada Merienda: Cotufas y/o Turrónes de Ajonjolí, Chicha. Cena: Sandwich y una taza de Avena</p>	<p><u>Las opciones sin Gluten ni caseína las pueden revisar en instagram @lacocinadecrisalida.</u></p> <p><u>ELABORADO POR Crisálida Fuentes Guzmán</u> <u>12-12-18</u></p>

