

El fogón de Mari

COCINA SALUDABLE Y CONSCIENTE 5TA SAROCO



Desayunos

- **Campesino:** Fruta, caldo campesino, porción de pan, porción de queso y bebida caliente* \$20.000
 - **Saroco:** Fruta, pancakes de avena, bebida caliente* \$15.000
 - **Americano:** Fruta, huevos al gusto, porción de pan, bebida caliente* \$15.000
 - **Saludable:** Fruta, granola, leche caliente o fría. \$15.000
- *Bebida caliente (café o chocolate o aromática)

Básicos para adicionar

- Porción de queso campesino \$4.000
- Huevos al gusto (fritos, revueltos, o con tomate y cebolla) \$6.000
- Porción de fruta de temporada \$6.000
- Porción de granola \$6.000
- Porción de pan integral (2u) \$4.000
- Porción de arepas campesinas \$5.000

Cenas

- Arepas campesinas (2), porción de queso, bebida caliente \$15.000
- Crema de temporada, moneditas de plátano, bebida \$18.000
- Tortillas de avena o trigo rellenas de vegetales, queso y bebida caliente \$20.000
- Pasta con vegetales de temporada, porción de pan, queso y bebida caliente \$25.000
- Pasta con pollo o carne, porción de pan, queso y bebida caliente \$25.000

Los ingredientes de nuestra cocina son de origen natural, buscamos promover una alimentación consciente y saludable y apoyar a las familias que cultivan en este territorio. Buen provecho

El fogón de Mari

COCINA SALUDABLE Y CONSCIENTE 5TA SAROCO



Gastronomía tradicional

- | | |
|--|----------|
| Sancocho tradicional Silvanense: Acompañado de porción de arroz, guatila, balu, arracacha, plátano, papa, ahuyama, mazorca, pollo campesino y ensalada - Bebida y postre de temporada | \$45.000 |
| Arroz del huerto: Arroz con pollo campesino y vegetales de temporada salteados, platanitos (papa francesa) Bebida y postre de temporada | \$35.000 |
| Almuerzo campesino: Arroz, lentejas, sopa con vegetales de temporada y platanitos. Ensalada. | \$30.000 |
| Sudado de pescado. Arroz y ensalada del huerto. Bebida y postre de temporada | \$35.000 |
| Almuerzo de la casa: Arroz, garbanzos, crema de guatila-apio y papa salada. Ensalada Carne de cerdo a la plancha. Bebida y postre de temporada. | \$35.000 |
| Ensalada Mix: Lechuga, espinaca, zanahoria, cebolla, tomates, piña, semillas de ajonjolí, semillas de chía, vinagreta de la casa, moneditas de plátano. Bebida y postre de temporada. | \$25.000 |
| Balu con guiso de cuajada: Estofado de balu o chachafruto, acompañado de arroz y ensalada del huerto. Bebida y postre de temporada. | \$45.000 |
| Gallina negra: Sudado de gallina negra. Arroz y ensalada del huerto. Postre y bebida de temporada. | \$45.000 |
| Cerdo al horno: Carne de cerdo horneado, acompañado de arroz, ensalada del huerto. Bebida y postre de temporada. | \$45.000 |
| Trucha al ajillo horneada en hoja de plátano: Arroz y ensalada del huerto. Bebida y postre de temporada. | \$45.000 |



Bebidas

frías 8 oz

- Limonada natural \$4.000
- Limonada de menta o yerbabuena \$4.500
- Jugo Natural - Frutas de temporada (Mora - Gulupa - Uchuva - Guayaba - Lulo) \$5.000
- Cerveza Aguila en lata \$3.500
- Cerveza Poker en lata \$3.500
- Botella de agua \$2.500
- Botella de agua con gas \$3.500
- Copa de vino (Mora, gulupa, uchuva, cacao, cafe, tomate de arbol) \$5.000
- Copa de Mara: Destilado de banano \$4.500

Bebidas

Calientes 6 oz

- Café Saroco \$3.000
- Café Campesino (con canela, panela y anís) \$3.500
- Café con leche \$4.000
- Chocolate \$4.000
- Aromática de hierbas \$3.000
- Aromática de frutas \$3.500
- Vaso de leche caliente o fría \$3.000
- Copa de vino caliente \$7.500

Panaderia artesanal

- Pan de masa madre relleno de jalea de frutas de temporada (Mora, guayaba, breva) \$10.000
- Arepas de bore \$3.000
- Envueltos de maíz \$2.500
- Pan de Balu \$2.500
- Achiras de sagú \$5.000
- Arepas de quinua. \$3.000

