

# Planeación

## Semana 1

LUNES SIN  
CARNE

Crema de ahuyama con suero, parmesano, arroz criollo de los Montes María, ensalada de papaya verde. **Bebida** infusión fría de flor de jamaica **Postre:** Enyucado

Costillitas en BBQ de Tamarindo, yuca y ensalada de pimentones y berenjenas ahumadas. **Bebida** maracuyá. **Postre** Muffin de queso costeño

MARTES

MIÉRCOLES  
LOW CARB

**Entrada:** Cremoso de champiñones. Pinchos de pollo en salsa satay de marañones de Santo Tomás. Croquetas de coliflor. Ensalada de aguacate. **Bebida:** corozo con albahaca

**Entrada:** Consomé de pollo. Pollo en salsa de queso costeño con puré de yuca, ensalada fresca con vinagreta de suero y cebollitas crunchy. **Bebida:** agua e panela

JUEVES

VIERNES

Mote de queso con hogao, berenjena al ajillo, aguacate y arroz de ajo. **Postre:** Dulce de guandú. **Bebida:** Tamarindo

# Planeación

## Semana 2

LUNES SIN  
CARNE

**Entrada** tataki de patilla.  
Ñoquis de ñame con  
pesto criollo, tomates  
secos y parmesano.  
**Bebida** agua e panela con  
limonaria de hoja

Pastel de cerdo o pollo de  
portadoras de la  
Tradición de Pital. **Bebida:**  
Patillazo con limón  
mandarina de los Montes  
de María. **Postre:** Torta  
de cacao, de Córdoba

MARTES

MIÉRCOLES  
LOW CARB

Arencas y barbules fritos  
traídos del sur del  
Atlántico, con ensalada  
playera de tomate con  
cebolla roja y aguacate.  
Falso arroz de coliflor con  
ahuyama. **Postre** peto con  
coco. **Bebida:** limonada

Causa de ñame con ají  
topito ahumado. Pollo en  
suero de ají topito,  
aguacate. **Postre:** torta de  
ahuyama. **Bebida:**  
Tamarindo

JUEVES

VIERNES

Sancocho de guandú  
verde de Sibarco con  
cerdo y arroz criollo de los  
Montes de María. **Postre:**  
bolitas de ajonjolí.  
**Bebida:** Mango

# Planeación

## Semana 3

MIÉRCOLES  
LOW CARB

LUNES SIN  
CARNE

Mixto árabe: quibbes de millo rellenos de berenjena, tabbouleh de millo, arroz árabe. **Postre** turco de quesos y marañones de Santo Tomás **Bebida** Flor de jamaica

Mojarra guisada con frutas, tajadas de yuca frita **Postre:** torta de ciruela de Campeche. **Bebida:** Maracuyá

MARTES

JUEVES

Albóndigas de cerdo con spaguetti de zuchinni y zanahoria. **Postre:** Brownie Keto con cacao de Córdoba. **Bebida:** Limonada con endulzante natural

Cazuela de frijol cabecita negra con cerdo topping ripio de plátano, arroz de ahuyama y habichuela larga de los Montes de María. **Bebida:** Corozo **Postre:** Enyucado

VIERNES

**Entrada:** Sopa de verduras. Arroz atollado de cerdo con habichuelas y guandú. **Bebida:** mango

# Planeación

## Semana 4

LUNES SIN  
CARNE

**Cazuela de lentejas al curry con queso costeño y aguacate. Arroz de ahuyama y habichuela larga traída de los Montes de María**

**Entrada:** Caldo de pescado. Arroz de camarones. Ensalada fresca. **Bebida:** guayaba agria.

MARTES

MIÉRCOLES  
LOW CARB

**Entrada:** Tocino ahumado con chimichurri de mango Zuchinni asado. **Bebida:** mango con yerbabuena endulzante natural.

**Postre:** barritas energéticas de frutos secos

**Lomo de res a la pimienta (pipilongo, pimienta criolla traída de los Montes de María) Postre Cheesecake de suero costeño **Bebida** agua e panela**

JUEVES

VIERNES

**Ceviche de chicharrón con mango y aguacate. Boronía. Chips plátano de los Montes de María.**

**Bebida:** jugo de torombolo