

# 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  
CARNÉ

**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

**Albóndigas de cerdo con spaghetti 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**

JUEVES

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