



CASA
EXTERNADISTA

SEMANA SALUDABLE

LUNES

Vital externadista

\$30.000

Delicada pechuga de pollo a la plancha, marinada en una selección de finas hierbas y cocinada a la perfección para conservar toda su jugosidad, acompañada de un aromático arroz integral salteado con zanahoria fresca. El plato se complementa con una ensalada de lechuga, tomate y aguacate, sutilmente aliñada para realzar sus sabores naturales.

Para armonizar la experiencia, un jugo de naranja 100 % natural, sin azúcar añadida, y como cierre refrescante, rodajas de piña delicadamente perfumadas con un toque de limón.

MARTES

Sabores saludables

\$32.000

Filete de pescado al horno, delicadamente aromatizado con limón y finas hierbas, acompañado de un suave puré de papa criolla de textura aterciopelada. La frescura llega con una ensalada de hojas de espinaca, láminas de mango maduro y un sutil crujiente de semillas de girasol.

Para armonizar la experiencia una refrescante soda infusionada con hierbabuena y un toque de limón. El cierre dulce lo aporta una fina jalea de guayaba, de sabor intenso y equilibrado.



MIÉRCOLES

Equilibrio y sabor

\$35.000

Finas julianas de carne magra salteadas al wok con una selección de verduras orientales, potenciando sus aromas y conservando su crocante natural. Como guarnición, quinoa tricolor en salteado de vegetales de temporada, presentada en grano suelto y aromático. La propuesta fresca incluye una ensalada de repollo morado y zanahoria en juliana fina, delicadamente bañada en una vinagreta ligera y equilibrada.

Para acompañar, jugo natural de extracción reciente y, como cierre, una quenelle de compota de manzana sin azúcar añadida, de textura sedosa y sabor sutilmente dulce.

JUEVES

Frescura y vitalidad

\$30.000

Suprema de pollo rellena de espinaca fresca y queso bajo en grasa, sellada y terminada al horno para lograr una textura jugosa y uniforme. Se acompaña de cous cous al vapor en grano suelto, mezclado con finas verduras de temporada para un perfil aromático y ligero. La frescura la aporta una ensalada griega clásica, con pepino, tomate, aceitunas y queso fresco, delicadamente aliñada.

Para armonizar el plato, limonada natural de extracción reciente y, como cierre, un delicado yogur natural coronado con coulis de fruta de temporada, que aporta notas dulces y frescas

VIERNES

Casa saludable

\$28.000

Lomo de cerdo en cocción lenta, glaseado con una reducción ligera de naranja que potencia sus notas cítricas y realza su ternura. Como guarnición, arroz pilaf terminado con láminas de almendra tostada para aportar textura crocante y matices aromáticos. El plato se acompaña con un bouquet de hojas verdes en vinagreta de balsámico envejecido, equilibrando frescura y acidez.

Para armonizar jugo natural y, como cierre, cubos de papaya en su punto óptimo de maduración, presentados en delicada composición minimalista.