

EXPERIENCIAS DEL ORIENTE ANDINO COLOMBIANO



El senderismo busca acercar a las personas al medio natural y al conocimiento de la zona a través del patrimonio y los elementos etnográficos y culturales tradicionales, utilizando especialmente senderos de tierra, antiguos caminos, caminos forestales y otros. El senderismo constituye una simbiosis entre deporte, cultura y medio ambiente.



BIENVENID@X
SUMERCÉ

CULTURA CAMPESINA Y CONSCIENTE



TRADICIONAL & SUSTENTABLE

EN LAS MAÑANAS

ALIMENTATE

PORCIÓN DE FRUTA

Papaya, banano, melón, fresa, manzana+miel, ajonjolí \$6.000

FRUTA CON YOGUR Y GRANOLA

Papaya, banano, fresa, manzana, arándanos (Frutas de Temporada) miel y semilla de Chía \$9.500

LOS NUESTROS

CHANGUA

Leche, huevo, Tostadas, cilantro, queso \$7.000

CALDO DE PAPA

Solo.....\$6.000
Costilla de res ó Pollo.....\$8.000

CALENTADO

(Elige Huevo Frito o Duro, Arroz integral o Blanco)
Frijoles Blancos con arroz, carne molida, plátano, Chorizo, cilantro.
Vegetariano: Champiñones y Quinua
.....\$14.000

OTROS DE MANERA CRIOLLA

HUEVOS

2 Unidades fritos, tibios, revueltos, o poche..\$4.500

COMPUESTOS

Tomate y Cebolla , Pericos.....\$5.000
Adición x Ingrediente.....\$1.500
Mazorca/Queso/salchicha/Jamón/
Champiñones/Chorizo.
De la casa con todo
Chorizo, Cebolla, Tomate,
Champiñón, Mazorca, Jamón,
salchicha, Queso, Paprika,
Cilantro.....\$12.000

CREPES

Jamón Y Queso
Arequipe y queso
Dulce de Frutos rojos y queso
Miel y queso..... \$8.000.

**DESAYUNAR, YANTAR
"ROMPER EL AYUNO"**



JUGOS NATURALES

UNA FRUTA

EN AGUA \$6.000
EN LECHE \$7.000
VASO DE 12 ONZ

MARCUYÁ
LULO
GUANABANA
MANGO
FRESA
MORA
LIMONADA
PIÑA
CURUBA
TOMATE DE ARBÓL
CURUBA

DOS FRUTAS
\$8.000

EXPRIMIDOS

JUGO DE NARANJA
O MANDARINA
9 ONZ \$4.000
12 ONZ \$5.000

BATIDOS

\$9.000

NAIRO

Papaya, banano, fresa, naranja.

RIGO

Maracuyá, Mango, piña, hierba buena.

EGAN

Kale, Espinaca, Pepino, Banano, manzana.

LUCHO HERRERA

Naranja, Zanahoria, Papaya

BATIDO
SENDEROS
\$10.000

Mora o Fresa + Yogurt Griego
+Semilla de Chía+ Uva o Agrad
+ Cola granulada.

PAJÓN. \$9.500

Banano, Kiwi, nibs de Cacao y
leche.

COCINA DE TEMPORADA
INGREDIENTES LOCALES
HISTORIAS DEL TERRITORIO



to an egg, an
with as much
necessary to for
the orange
up, hen
a whole tin,
up, and
slowly from
the whole of
egg with the
from.
Average
best for

GINGER
for

¿QUE ESTAMOS CONSUMIENDO?



TRADICIONAL & SUSTENTABLE

Envueltos de Mazorca: con Arándanos y queso.....\$3.500.

Arepa poderosa: de 7 maíces con queso y dulce de Mora.....\$4.500.

Empanadas al Horno: (Carne, Pollo, Vegetales).....Grandes \$3.500 Medianas \$2.500 Pequeñas \$2.000.

Arepa de Maíz Peto: con queso y finas hierbas.....\$3.000.

Arepa de Choclo: con queso, dulce de mora o miel.....\$4.000.

AMASIJOS

El mundo culinario de Colombia es bastante amplio, las preparaciones a base de maíz y de harina están presentes en casi todas las regiones del país y esto a causa de varios factores entre ellos un antecedente milenario de tradiciones indígenas.

Los desayunos, las onces o todo momento del día, puede estar acompañado de amasijos deliciosos de nuestros territorios.



BEBIDAS NATURALES

AROMÁTICA

Hierbas.....\$2.500
Frutas.....\$3.000

CAFÉ

Tinto.....\$2.500
Campesino.....\$3.000
Leche.....\$3.000
Espumoso.....\$4.000

CHOCOLATE

Caliente.....\$3.000
Chucula.....\$4.000
Chocolisto Frío....\$4.500

PANELA

Agua de Panela...\$2.500
Tetero.....\$3.000
Limonada Fría....\$4.000
Colada de Cereales
.....\$4.000

LÁCTEOS Vaso de Yogur....\$4.500
Vaso de Kumis...\$4.500

TÉ Agua.....\$3.500
Leche.....\$4.500

BEBIDAS EN BOTELLA

Botella de Agua.....\$2.500
Botella de Agua con gas.....\$3.000
Coca-Cola 400ml.....\$3.500
Zero 40ml.....\$3.500
PonyMalta330ml.....\$3.000
Colombia 400ml.....\$3.500
Gatorade.....\$4.500

CERVEZA EN LATA

Aguila.....\$4.000
Poker.....\$4.000

Club Colombia

Dorada.....\$5.000
Roja.....\$5.500

CERVEZA ARETSANAL

Cerveza Green Hops.....\$9.000
SUE/Rubia
CHÍA/Negra
NECANTA/Roja



POSTRES/TORTAS Y PANES

POSTRES

CUAJADA \$8.000

Melao y Salsa de mora

MERENGON \$8.000

Frutos amarillos o Rojos

FRESAS CON CREMA \$8.000

Grajeas o Salsa de Chocolate

LECHE ASADA \$8.000

Melao o crema de leche

OBLEAS BASICA UN SOLO INGREDIENTE \$3.000

Cada ingrediente adicional + \$500
Arequipe, Salsa de mora, leche condesada, crema de leche, queso, coco deshidratado, grajeas, salsa de chocolate.

TORTAS

Por encargo Torta de Libra \$25.000
Por Porción:

ZANAHORIA, MANZANA Y AGRAZ \$6.500

CACAO PURO \$6.500

PLATANO CON BOCADILLO \$5.000

MUFFINS DE BALÚ Y CACAO \$3.500

PANES

PAN INTEGRAL DE CUBIOS Y ARANDANOS DE 400GR PARA TAJAR \$9.000

PAN DE PAPA CON QUESO DE 400GR PARA TAJAR \$9.000