

DESAYUNOS

Jugos y batidos

Jugo Pradera	\$ 6.700
Jugo de naranja	\$ 8.100
Jugo de mandarina	\$ 9.500
Batido energético (v)	\$ 6.000
Mango, piña, hierbabuena y hojas frescas de menta	
Batido revitalizante (v)	\$ 6.500
Manzana verde, pepino cohombro, piña, remolacha y gotas de limón	
Batido de clorofila (v)	\$ 6.500
Lechuga, espinaca, apio, pepino cohombro, manzana verde, jengibre y gotas de limón.	

Bebidas calientes

Café americano	\$ 3.300
Café expresso	\$ 2.700
Café latte	\$ 4.000
Capuccino	\$ 6.400
Machiatto	\$ 4.200
Café de prensa	\$ 3.800

Fruta

Papaya o melón	\$ 8.100
½ porción	\$ 5.300
Piña	\$ 7.600
½ porción	\$ 4.900
Banano	\$ 2.100
Mixta	\$ 15.100
½ porción	\$ 9.400
Salpición	\$ 9.500
Con helado	\$ 14.000

Quesos

Campesino o mozzarella fresco o a la plancha	\$ 9.200
--	----------

Arepas

De queso	\$ 3.900
Antioqueña asada	\$ 4.100
Caleruna	\$ 4.200
Preparada con harina de maíz pelado y rellena de cuajada.	
Arepa e’huevo	\$ 5.600
Antioqueña gratinada	\$ 9.200

Huevos

Fritos o revueltos	\$ 5.300
Dos huevos	
Tibios	\$ 3.300
Pericos cebolla y tomate	\$ 6.400
Omelette	\$15.100
Tortilla de huevo acompañado de: Elegir (tres toppings) Tocineta, jamón, maíz tierno, champiñones, queso, cebolla o tomate.	
Omelette con claras	\$15.100
Tortilla de claras de huevo acompañado de: Elegir (tres toppings) Tocineta, jamón, maíz tierno, champiñones, queso, cebolla o tomate.	
Huevos benedictine	
Huevos pochados servidos sobre tostada de pan ciabatta con salsa bearnaise y esparrago verde.	

Opciones de proteína:	
Salmón ahumado	\$23.600
Jamón serrano	\$18.300
Jamón de cerdo	\$14.000
Pradera	\$12.400
Huevos revueltos acompañado de: Tocineta, jamón, maíz tierno, champiñones, queso, cebolla o tomate	
Rancheros	\$15.100
Servidos con salsa criolla, chorizo típico y totopos.	

Pancakes & tostadas

Pancakes	\$ 9.900
Clásica preparación servida con miel maple.	
Opción Nutella	\$ 3.900
Tostadas a la francesa	\$12.400
Rebosadas en mezcla de leche, huevo y vainilla servidas con azúcar glass y miel de abejas con opción de pan pullman o brioché.	
Waffles media porción	\$ 6.200
Preparación tradicional servida con miel maple.	
Opción Nutella	\$ 3.900

Cereales

Parfait	\$19.400
Mezcla hecha en casa, servida con fresa, mango, kiwi, melón y yogurt griego o leche.	

Típicos	
Calentado vegetales (v)	\$12.800
Salteado de arvejas, maíz tierno, sofrito, champiñones y arroz blanco.	
Calentado Pradera	\$19.400
Mezcla de lomo de res en trozos salteado con sofrito, Papa frita en cubos, salsa soya y arroz blanco.	
Con huevo	\$20.400
Caldo de costilla	\$24.800
Tradicional cocción a baja temperatura con papa sabanera, acompañada con picadillo (cebolla y cilantro).	
½ caldo de costilla	\$15.100



La Pradera

El

REFUGIO

REFUGIO DE TENIS



Para empezar

Empanada de carne	\$ 3.200
Dedito de queso	\$ 3.900
Chinchulines con papa criolla	\$20.900
Chicharrones con papa criolla	\$20.900
Morcilla	\$ 8.800
Chorizo tipo argentino	\$ 8.900
Alitas búfalo	\$29.000
Rollos vietnamitas (v) ★	\$11.000
<i>Mezcla de vegetales crudos en julianas aromatizados con albahaca, cilantro y hierbabuena envueltos en papel de arroz servidos con salsa vietnamita o salsa de chile agri dulce.</i>	
*Opción camarones	\$22.000
*Opción palmito para sushi	\$15.000
Veggie toast (v)	\$12.500
<i>Pan de espinaca y almendras con topping de guacamole y hummus, vegetales crocantes, servida con chips de remolacha y arracacha.</i>	

Sopas & cremas

Sopa de la huerta (v)	\$11.000
<i>Con vegetales frescos, zanahoria, arveja y habichuela en fondo de verduras.</i>	
*Opción con pollo	\$14.000
Ramen de cerdo ★	\$20.000
<i>Tallarines de arroz cocidos en fondo de carne con jengibre, salsa soya, cebolla larga, hoja nori y portobellos, servido con láminas de cerdo a la plancha con teriyaki.</i>	

Ceviche, carpaccio & tartar

Carpaccio de res	\$27.000
<i>Finas láminas de lomo, acompañadas de rúgula y parmesano sobre espejo de salsa pesto, aceite de oliva y tostadas de pan con ajo.</i>	
Ceviche de camarón con aguacate	\$31.000
<i>Aderezados en salsa americana al rocoto, toques cítricos, acompañados de aguacate fresco en cubos y chips de plátano.</i>	
Tartar de salmón	\$37.000
<i>Trozos de salmón macerados en limón, montados sobre ensaladilla de aguacate, tomate concasse, cilantro y aceite de oliva, aderezado con salsa ponzu, servido con chips de maíz.</i>	

Ensalada

Ensalada cítrica con salmón ahumado ★	\$29.000
<i>Mézclum de lechugas, aguacate, casco de naranja, láminas de salmón ahumado, hinojo, alcaparras y aderezo de wasabi.</i>	
César clásica	\$23.000
<i>Lechuga romana, crocantes de pan, queso parmesano, anchoas y aderezo césar clásica*.</i>	
*Opción con pollo	\$25.000
*Opción con camarones	\$29.600

Platos principales

Pollo Pradera	\$32.000
<i>A la brasa, barnizado con salsa diablo Pradera, acompañado de tomate a la parrilla y papa al horno.</i>	
Baby beef adulto	\$49.500
<i>Servido con tomate a la parrilla y papa al horno con sour cream.</i>	
Baby beef junior	\$34.500
<i>Servido con media porción de cascos de papa, crudites de apio y zanahoria.</i>	
Punta de anca	\$46.000
<i>Servido con tomate a la parrilla y papa al horno con sour cream.</i>	
Costillas de cerdo tamarindo BBQ ★	\$49.000
<i>Asadas a la parrilla a baja temperatura, acompañadas de aros de cebolla apanados.</i>	
Entrecot a las finas hierbas	\$49.000
<i>Corte madurado de res servido con papas prensadas al chimichurri y vegetales a la parrilla.</i>	
Pescados & mariscos	
Chicharrón de tilapia	\$34.000
<i>Filete de tilapia rebozado y frito, servido con tajadas de plátano maduro y ensalada con aguacate, tomate, cebolla roja, lechugas y aderezo de cilantro.</i>	
Cazuela cartagenera de mariscos	\$45.000
<i>Camarones, calamares, langostino baby, mejillón y trozos de pescado salteados con un picadillo de cebolla, pimentó y tomate flameados con brandy, conservados en leche de coco y salsa bisque acompañados de arroz con coco, patacón y aguacate.</i>	
Salmón grillé	\$49.500
<i>Filete marinado con vino blanco, sal marina, asado a la parrilla con ensalada caribeña.</i>	
Pad thai de langostinos ★	\$52.000
<i>Clásico Tailandés preparado al wok a base de pasta de arroz, raíz china, tamarindo, cebollín, tortilla de huevo, nam-pla, salsa de soya, maní tostado y limón.</i>	
Wok de calamares y vegetales orientales ★	\$33.000
<i>Vegetales marinados en salsa soya, salsa de ostras, salteados en aceite de ajonjolí, acompañados de calamares rebosados en tempura.</i>	
Camarones jumbo al ajillo	\$42.000
<i>Servidos sobre palmitos guaviare asados y arroz con coco.</i>	

Pastas

Pasta al gusto	\$26.500
½ porción	\$17.500
<i>Elige el tipo de pasta y acompáñalo con una salsa</i>	
◦ Spaguetti o fettuccini	
◦ Penne o fusilli	
Salsas	
Napolitana: Salsa a base de tomate y albahaca.	
Boloñesa: Salsa a base de carne, hierbas y tomate.	
Carbonara: Salsa a base de crema, tocineta y queso.	
Arrabiata: Base de pomodoro con peperoncino y perejil.	

Al burro	\$15.000
<i>Salteada en mantequilla y sal.</i>	
½ porción	\$10.000
Pomodoro con calamares y camarones	\$29.000
½ porción	\$19.000

Arroces

Nasi goreng (v)	\$18.000
<i>Arroz frito de limonaria salteado con brotes de soya, zanahoria, zucchinis, guisantes, frijol blanco aromatizado con jengibre, salsa soya y curry ligero.</i>	
◦ Con pollo parrillado	\$20.000
◦ Con camarones	\$29.000
◦ Con lomo	\$35.000
Chaufa de mariscos ★	\$43.000
<i>Camarones, calamar, langostinos y pulpo al wok con jengibre, ajo y cebolla larga, sazonado con aceite de ajonjolí, huevo batido, arroz cocido, terminado con toques de salsa soya y raíces chinas.</i>	
Chaufa de vegetales (v) ★	\$23.000
<i>Portobellos, cebolla roja en julianas, brócoli y zanahoria salteados al wok con jengibre, ajo y cebolla larga, sazonado con aceite de ajonjolí, arroz cocido y toques de salsa soya y raíces chinas.</i>	

Pokes

Tofu marinado (v)	\$21.000
<i>Con queso de soya frito y marinado con aceite de olivas y orégano acompañado de arvejas al vapor, brócoli, quinua, zanahoria, zucchini, rábano rojo y ensalada de algas con salsa soya.</i>	
*Opción con salmón	\$35.000
*Opción con atún	\$45.000
Bowl mixto de atún y salmón ★	\$40.900
<i>Cubos de filete de salmón y atún marinados en aceite de ajonjolí, salsa teriyaki, tetsujin y gotas de limón. Servido sobre arroz de sushi, trozos de aguacate, láminas de rábano rojo, mango biche y pepino en julianas, quinua crocante y aderezo Nikkey.</i>	
Bowl de faláfel y cítricos (v)	\$27.000
<i>Rúgula y romana en trozos, tabbouleh de quinua, brócoli al vapor, aguacate, pepino cohombro, supremas de naranja, edamames, lentejas y faláfel crocantes, servidos con aderezo de yogurt griego, aceite de ajonjolí y limón.</i>	

* Si eres alérgico a algún ingrediente, por favor infórmalo a nuestro personal. Algunos de nuestros platos pueden contener alérgenos como: (QR)



(v) - Vegetariano (n) - Contiene nueces
(Lg) - Libre de gluten ★ - Nuevo plato