

Menú

Cocineras tradicionales

**SOMOS LAGUNA
DE SONSO**
ESPEJO DE VIDA



www.somoslagunadesonso.com



**SOMOS LAGUNA
DE SONSO**

ESPEJO DE VIDA



Sabores que Cuentan Historias"

En el corazón del Valle del Cauca, donde el agua susurra historias antiguas y el viento lleva el aroma de la tierra fértil, la Laguna de Sonso despierta con los primeros rayos del sol, reflejando en su espejo de agua los secretos de la naturaleza. En sus orillas, como guardianas de la memoria y el sabor, las cocineras tradicionales encienden el fuego, no solo para alimentar el cuerpo, sino para nutrir el alma.

Sus manos, moldeadas por el tiempo y el amor a la tradición, transforman ingredientes sencillos en banquetes que cuentan la historia de un pueblo. El maíz, el pescado recién salido de la laguna, las hierbas aromáticas recolectadas con respeto, todo cobra vida en fogones humeantes donde cada platillo es un canto a la tierra ya la abundancia.

Cada bocado es un viaje al pasado, una promesa de futuro, una danza de sabores entre lo sagrado y lo cotidiano. Son ellas, las cocineras de la laguna, las que con paciencia y sabiduría convierten la gastronomía en un acto de resistencia, en un ritual de amor por la identidad, en un eco de la voz de la naturaleza que invita a sentarse a la mesa y sentir, en cada plato, el alma misma de Sonso.

www.somoslagunadesonso.com



SOMOS LAGUNA
DE SONSO
ESPEJO DE VIDA

DESAYUNOS

Cocineras tradicionales



HUEVOS PERICOS CON AREPA

+ fruta, queso, bebida opcional
café, chocolate, jugo o aromática

\$12.000



HUEVOS PERICOS CON ARROZ

+ Tajada, de maduro, bebida
opcional café, chocolate, jugo o
aromática

\$12.000

CALENTADO DE FRIJOLES



Con arepa, maduro, huevo-
opcional pericos, revueltos,
cacerola, bebida opcional café,
chocolate, jugo o aromática

\$15.000

CALENTADO DE LENTEJAS

Con arepa, maduro, huevo-
opcional pericos, revueltos,
cacerola, bebida opcional café,
chocolate, jugo o aromática

\$15.000

OMELETT **\$12.000**



A partir de 5 pedidos.
Con jamon, queso, acompañante
opcional, arepa o pan, bebida
opcional café, chocolate, jugo o
aromática





**SOMOS LAGUNA
DE SONSO**
ESPEJO DE VIDA

ALMUERZOS

Cocineras tradicionales

FIAMBRE VALLUNO

\$30.000

BANDEJA PAISA

\$27.000

SANCOCHO DE GALLINA

\$27.000

BANDEJA DE LA LAGUNA

\$28.000

TAMAL VALLUNO

\$20.000

SANCOCHO DE PESCADO

\$27.000

ARROZ CON POLLO

\$20.000

ARROZ MIXTO

\$22.000

CHULETA DE POLLO

\$20.000





**SOMOS LAGUNA
DE SONSO**
ESPEJO DE VIDA

ALMUERZOS

Cocineras tradicionales

CHULETA DE CERDO

\$20.000

BANDEJA DE FRIJOL
CON POLLO

\$20.000

BANDEJA DE FRIJOL
CON CERDO

\$20.000

SUDADO DE CARNE

\$20.000

SUDADO DE POLLO

\$20.000

SUDADO DE PESCADO

\$25.000

SUDADO DE GALLINA

\$25.000





**SOMOS LAGUNA
DE SONSO**
ESPEJO DE VIDA

VEGANO

Cocineras tradicionales



**MASITAS DE LENTEJA O
FRIJOL**

Con ensalada, arroz y zamba de
zapallo

\$16.000



**ARROZ
CON VERDURAS**

Con legumbres y
tostadas de plátano

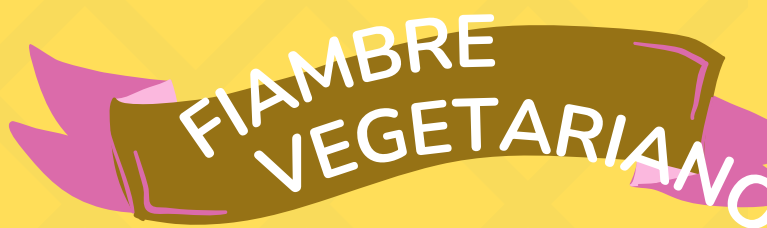
\$16.000



**COLIFLOR
APANADA**

Con arroz
aliñado
y verduras

\$16.000



**FIAMBRE
VEGETARIANO**

Con arepa, huevo cocido, zapallo
cocido, yuca guisada, tajadas de
maduro y arroz

\$16.000



**SANCOCHO
DE YUCA**

Con plátano, mazorca, y
zapallo. Acompañado de arroz y
tostada de plátano

\$18.000





SOMOS LAGUNA
DE SONSO
ESPEJO DE VIDA

REFRIGERIOS

Cocineras tradicionales

AREPA CON CARNE
+ JUGO

\$12.000

AREPA CON POLLO
+ JUGO

\$12.000

AREPA CON TODO
+ JUGO

\$15.000

AREPA CON GUISO
+ JUGO

\$8.000

TOSTADAS CON GUISO
o SALSA VERDE+ JUGO

\$8.000

TOSTADAS CON CARNE
o POLLO + JUGO

\$12.000

TOSTADAS CON TODO
+ JUGO

\$15.000

EMPANADA DE MAIZ CON
CARNE X 2 + JUGO

8.000

EMPANADA DE PLATANO CON
CARNE X 2 + JUGO

\$8.000





**SOMOS LAGUNA
DE SONSO**
ESPEJO DE VIDA

REFRIGERIOS

Cocineras tradicionales

PAPA RELLENA CARNE
o POLLO + JUGO

\$10.000

ABORRAJADO DE MADURO
CON QUESO X 1 + JUGO

\$8.000

ARROZ CON LECHE
+ GALLETA

\$8.000

AVENA CON GALLETA
o MANTECADA

\$8.000

SALPICON

\$7.000

ENSALADA DE FRUTAS

\$14.000

ENSALADA DE FRUTAS
CON HELADO

\$16.000



Encuentranos en las redes sociales como...

**@SOMOS LAGUNA DE
SONSO**



Instagram



Tiktok



Pagina Web www.somoslagunadesonso.com

