



PURGATORIO

C O C I N A C O N S C I E N T E

COCINA CONSCIENTE

La primera pregunta que uno se hace es:

¿Qué es la cocina consciente?

Mi respuesta es, pensar en la comida como parte integral de tu vida **física, mental y espiritual.**

Es la forma de cocinar pensando en los nutrientes con ingredientes frescos y de calidad. Mantener buenos hábitos alimenticios, disfrutar del ritual de la comida y que sea sustentable.

Cada comida debe tener todo lo que el cuerpo necesita en las proporciones correctas de proteínas, carbohidratos, grasas, agua, vitaminas y minerales.

En el **PURGATORIO** nos preocupamos para que cada plato, mantenga las proporciones exactas de cada nutriente, con ingredientes orgánicos, sustentable y sin conservantes. Elegimos carne de pasturas, nuestras truchas frescas de ríos patagónicos sin antibióticos y aditivos, panificados de masa madre sin gluten o con harinas alternativas y nuestra huerta orgánica.

Ahora la experiencia de comer es parte del proceso y vos sos parte esencial.

Recomendamos experimentar cada plato con los siguientes consejos:

Comer despacio y con atención.

Bocados pequeños y tomando el tiempo para masticar.

Notar el sabor y la textura.

Eliminar las distracciones.

Sentarse cómodamente.

Ser agradecido de los alimentos.

Comenzar con poco.

Usar los sentidos y entregarse a la Experiencia.

Espero que disfrute de nuestra experiencia y servicio...

Andres Ridois

Ceo Bodegas Sottano y Colosso.
Fundador Mil Demonios

PURGATORIO

ENTRADAS

EMPANADAS DE CARNE.

Masa crujiente y relleno jugoso con un toque de especias.
Aporte nutricional: Proteínas y hierro de la carne; la masa aporta carbohidratos complejos para energía sostenida, apoyando el sistema inmunológico.

Massa crocante e recheio suculento com um toque de especiarias.
Valor nutricional: Proteínas e ferro da carne; a massa fornece carboidratos complexos para energia sustentada, apoiando o sistema imunológico.

TIRADITO DE TRUCHA CON SALSA YUZU.

Finas láminas de trucha patagónica en salsa cítrica (lima, limón, mandarina y jengibre), con cebollín y aceite de sésamo caliente.
Aporte nutricional: Proteínas magras y Omega-3 de la trucha benefician el corazón y el cerebro. Los cítricos aportan vitamina C, mejorando la absorción de hierro y reforzando el sistema inmune.

Finas lâminas de truta patagônica em molho cítrico (lima, limão, tangerina e gengibre), com cebolinha e óleo de gergelim quente.
Valor nutricional: Proteína magra e Omega-3 da truta beneficiam coração e cérebro. Os cítricos fornecem vitamina C, melhorando a absorção de ferro e fortalecendo o sistema imunológico.

MARISCOS AL FUEGO (CAMARÓN ECUATORIANO Y VIEIRAS).

Mariscos salteados a fuego vivo, potenciando su sabor fresco y natural.
Aporte nutricional: Altos en proteínas y minerales (zinc, selenio), favorecen la salud celular, el sistema inmunológico y el tono muscular.

Frutos do mar salteados em fogo alto, intensificando seu sabor fresco e natural.
Valor nutricional: Ricos em proteínas e minerais (zinco, selênio), favorecem a saúde celular, o sistema imunológico e o tônus muscular.

CEVICHE DE VEGETALES.

Vegetales orgánicos de nuestra huerta marinados en cítricos, ofreciendo una opción ligera y refrescante.
Aporte nutricional: Fibra, vitaminas y minerales esenciales que apoyan la digestión, salud intestinal y equilibrio general

Legumes orgânicos marinados em cítricos, opção leve e refrescante
Valor nutricional: Fibras, vitaminas e minerais essenciais que apoiam a digestão, a saúde intestinal e o equilíbrio geral.



Apto veganos y vegetarianos.



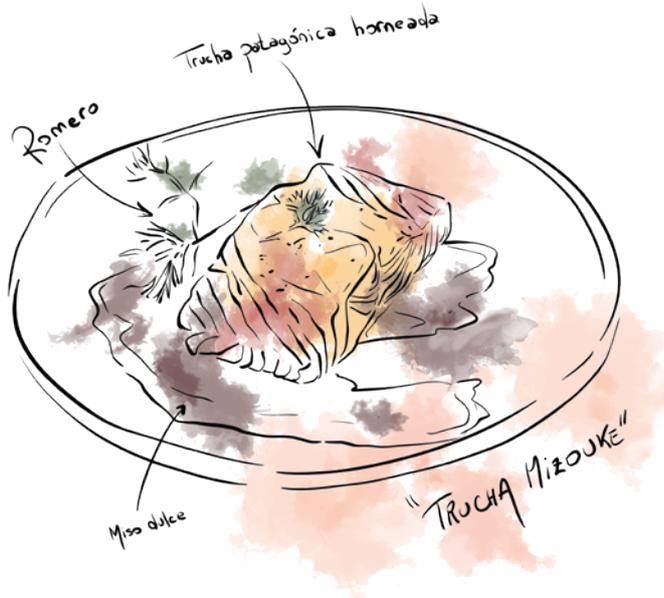
Apto celiacos.



No apto celiacos.

PURGATORIO

PLATOS PRINCIPALES



TRUCHA MIZOUKE.

Trucha patagónica horneada con miso dulce, excelente balance entre dulces y saladosaliqua.

Aporte nutricional: Proteínas magras y Omega-3 de la trucha. El miso (soja fermentada) aporta probióticos, favoreciendo digestión e inmunidad

Truta assada com missô doce, equilíbrio entre sabores doces e salgados.

Valor nutricional: Proteínas magras e Omega-3 da truta. O missô (soja fermentada) fornece probióticos, favorecendo digestão e imunidade.

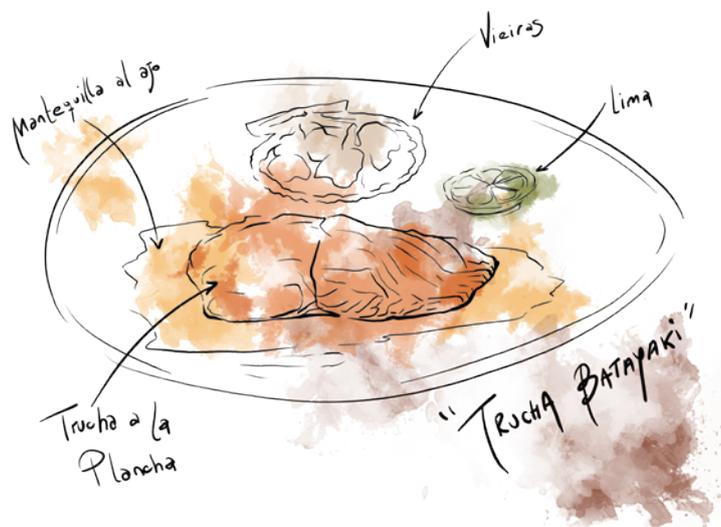
TRUCHA BATAYAKI.

Trucha patagónica a la plancha con manteca al ajo, simple y sabrosa.

Aporte nutricional: Proteínas magras, grasas saludables y antioxidantes del ajo, apoyando el sistema circulatorio.

Truta grelhada com manteiga de alho, simples e saborosa.

Valor nutricional: Proteínas magras, gorduras saudáveis e antioxidantes do alho, apoiando o sistema circulatório.



Apto veganos y vegetarianos.

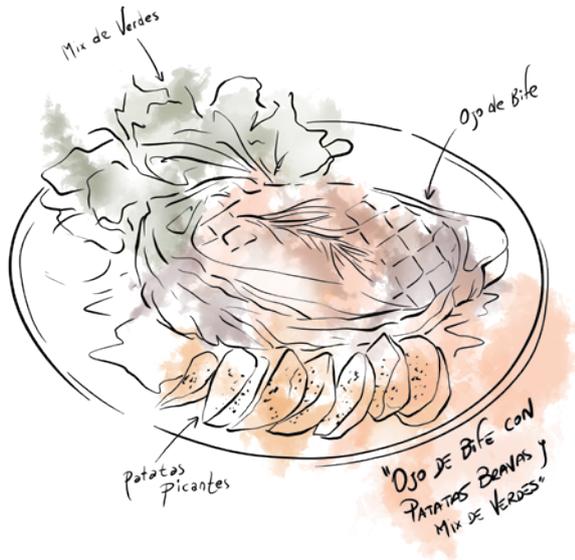


Apto celiacos.



No apto celiacos.

PLATOS PRINCIPALES



OJO DE BIFE CON PATATAS BRAVAS Y MIX DE VERDES



Corte jugoso con patatas picantes y hojas verdes frescas.

Aporte nutricional: Proteínas, hierro y vitaminas de la carne; carbohidratos complejos de las patatas y fibra, vitaminas y minerales de los vegetales.

Corte succulento com batatas picantes e folhas verdes frescas.

Valor nutricional: Proteínas, ferro e vitaminas da carne; carbohidratos complexos das batatas e fibras, vitaminas e minerais dos vegetais.

FILET CON PATATAS BRAVAS Y MIX DE VERDES.

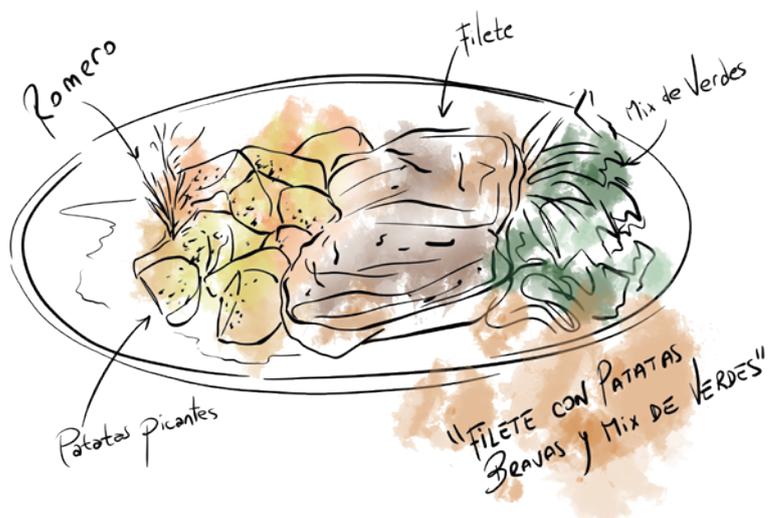


Filete magro con patatas especiadas y vegetales frescos.

Aporte nutricional: Proteínas magras, menos grasas saturadas, carbohidratos complejos, fibra y micronutrientes para energía y buena digestión.

Filete magro com batatas temperadas e vegetais frescos.

Valor nutricional: Proteínas magras, menos gorduras saturadas, carbohidratos complexos, fibras e micronutrientes para energia e boa digestão.



Apto veganos y vegetarianos.



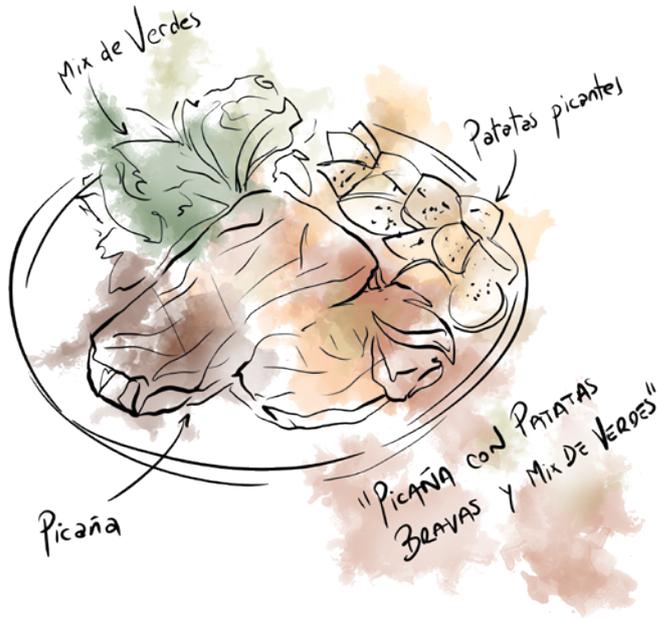
Apto celíacos.



No apto celíacos.

PURGATORIO

PLATOS PRINCIPALES



PICAÑA CON PATATAS BRAVAS Y MIX DE VERDES.

Corte equilibrado en sabor, con guarniciones clásicas y vegetales de estación.

Aporte nutricional: Alta en proteínas, vitaminas B y hierro; patatas y verdes aportan fibra, carbohidratos saludables y minerales.

Corte equilibrado em sabor, com acompanhamentos clássicos e vegetais da estação.

Valor nutricional: Rica em proteínas, vitaminas do complexo B e ferro; batatas e vegetais fornecem fibras, carboidratos saudáveis e minerais.



Apto veganos y vegetarianos.



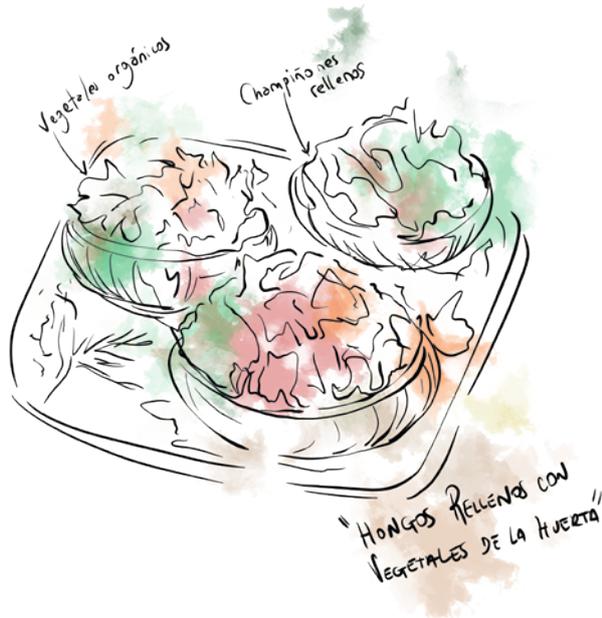
Apto celiacos.



No apto celiacos.

PURGATORIO

PLATOS PRINCIPALES



HONGOS RELLENOS DE VEGETALES DE LA HUERTA. 🌱🌱

Champiñones rellenos con vegetales orgánicos, opción sencilla y natural.

Aporte nutricional: Proteínas vegetales, fibra, vitaminas y antioxidantes, favoreciendo la salud intestinal e inmune

Cogumelos recheados com vegetais orgânicos, opção simples e natural.

Valor nutricional: Proteínas vegetais, fibras, vitaminas e antioxidantes, favorecendo a saúde intestinal e imunológica

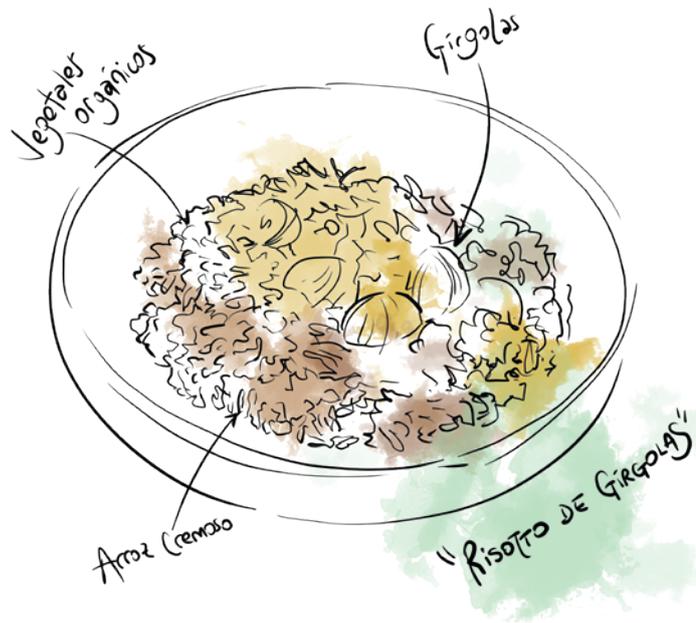
RISOTTO DE GÍRGOLAS. 🌱🌱

Arroz cremoso con gírgolas, sabores terrosos y suaves.

Aporte nutricional: Carbohidratos del arroz para energía, gírgolas con proteínas vegetales, vitaminas B y minerales. Apoya la salud metabólica y nerviosa.

Arroz cremoso com cogumelos gírgolas, sabor terroso e suave.

Valor nutricional: Carbohidratos do arroz para energia, gírgolas com proteínas vegetais, vitaminas do complexo B e minerais. Apóia a saúde metabólica e nervosa.



Apto veganos y vegetarianos.



Apto celiacos.



No apto celiacos.

POSTRES

DEGUSTACIÓN DE DULCES Y QUESOS MENDOCINOS.

Selección de dulces artesanales y quesos elaborados en Mendoza, con opción celíaca y vegana disponible.

Aporte nutricional: Los quesos proveen proteínas de alta calidad, calcio y grasas saludables, favoreciendo la salud ósea y muscular. Los dulces artesanales, en porciones moderadas, suman hidratos de carbono y micronutrientes, ofreciendo un complemento energético.

En la opción vegana, los quesos se sustituyen por alternativas vegetales, manteniendo un equilibrio nutricional.

Apto celíacos (versión sin TACC) y apto veganos (versión con quesos vegetales).

Seleção de doces artesanais e queijos produzidos em Mendoza, com opção celíaca e vegana disponível.

Valor nutricional: Os queijos fornecem proteínas de alta qualidade, cálcio e gorduras saudáveis, favorecendo a saúde óssea e muscular. Os doces artesanais, em porções moderadas, adicionam carboidratos e micronutrientes, oferecendo um complemento energético.

Na opção vegana, os queijos são substituídos por alternativas vegetais, mantendo um equilíbrio nutricional.

Apto para celíacos (versão sem glúten) e apto veganos (versão com queijos vegetais).

FLAN CASERO CON DULCE DE LECHE.

Tradicional flan de elaboración artesanal, acompañado con dulce de leche regional.

Aporte nutricional: El flan casero, a base de huevos y leche, aporta proteínas de alta calidad, calcio y vitaminas del complejo B, contribuyendo a la salud ósea y al metabolismo energético.

El dulce de leche, consumido en porciones moderadas, suma hidratos de carbono y micronutrientes, brindando energía y realzando el sabor de este clásico postre argentino.

Pudim tradicional e artesanal, acompanhado de doce de leite regional.

Contribuição nutricional: O flan caseiro, feito com ovos e leite, fornece proteínas de alta qualidade, cálcio e vitaminas do complexo B, contribuindo para a saúde óssea e o metabolismo energético.

O doce de leite, consumido em porções moderadas, adiciona carboidratos e micronutrientes, fornecendo energia e realçando o sabor desta sobremesa argentina clássica.



Apto veganos y vegetarianos.



Apto celíacos.



No apto celíacos.