



El menú de La Fragata nace de un profundo respeto por los ingredientes locales y un compromiso con la frescura. Su inspiración principal proviene del mar y de la abundancia natural de la región, con mariscos obtenidos a través de la pesca artesanal y productos frescos de productores locales.

Cada plato refleja la esencia del océano y las tradiciones culinarias de la zona, resaltando sabores auténticos con técnicas que honran y potencian la calidad de cada ingrediente. La conexión con los pescadores artesanales no solo garantiza frescura y sostenibilidad, sino que también nos permite ofrecer una experiencia gastronómica que rinde homenaje a quienes viven del mar.

En La Fragata, nuestra cocina es una celebración de la naturaleza, donde el equilibrio entre sabor, técnica y origen se traduce en cada bocado.



Entradas

CAMARÓN & CARAMBOLA

Tiernos camarones rosados blanqueados, con aguachile de carambola, caviar de mango, tomate cherry y brotes de temporada.

22

PESCA & MARACUYÁ

Tiradito de pesca de la zona, curado con limón e infusión de aguachile de maracuyá, gajos de mandarina y brotes de temporada.

28

REMOLACHA & QUESO

Remolacha de la huerta rellena de queso fresco y pesto, sobre tierra de quinoa tricolor, con aguacate, culantro y caviar de mango.

20

TOSTADA DE ATÚN

Tartar de atún con salsa de soya, aceite de ajonjolí y culantro, sobre tostada de arroz frita, caviar de mango, brotes de temporada, tomate cherry y crema de aguacate.

20

SANDÍA, QUESO Y MORAS

Petate de queso fresco relleno de natilla, sobre espejo de pesto, acompañado de tartar de sandía y moras en infusión de sirope de albahaca y crocante de maíz.

37

COLIFLOR ASADA

Caramelizada con miso, soya y culantro, sobre salsa criolla de tomate, cubierta de queso cottage, pesto y brotes de temporada.

22

MAREA ALTA

Sopa a base de caldo de mariscos y tomate, con camarones rosadas y crocante de pan “Lavash”.

20

DE LA FRAGATA

Mezcla de lechuga, cebolla encurtida, rábano, aguacate, maíz y láminas de papa crocante con vinagreta de la casa.

Lonjas de Lomito.	32	Camarones Rosados.	25
Atún del Pacífico.	25	Pechuga de Pollo.	22



Platos Fuertes

MELOSO DE CAMARÓN & CALAMAR

Arroz con caldo de mariscos, tomate, vino blanco, camarones rosados, calamares salteados, queso parmesano y mantequilla.
34

MELOSO DE ORZO

Pasta orzo en caldo de mariscos, con plátano maduro, pulpo a la parrilla, chimichurri y brotes de temporada.
74

LOMITO DE RES

Corte de carne Premium nacional a la parrilla, acompañado de risotto con plátano maduro y chimichurri.
55

CAZUELA DE ARROZ CON MARISCOS

Arroz meloso con camarón jumbo, mejillones y pesca del día, en caldo de mariscos, vino blanco y mantequilla.
74

CANGREJO & CAMARÓN

Ravioles rellenos de mousse de cangrejo y camarón, envueltos en pasta de tinta de calamar, sobre salsa holandesa de mango.
37

TORNILLETES DE PASTA

Pasta artesanal con salsa de tomate y ajo rostizado, palmito y albahaca.
Seleccione su preparación favorita:

Boloñesa.....	34	Trocitos do Pollo con Hongos y Tocineta. .	32
Mejillones, Camarones y Pescado.....	41	Vegetales de Temporada.....	27

POLLO DE LA GRANJA

Pechuga de pollo con ala preparada a baja temperatura, con puré de brócoli y mantequilla noisette, manzana verde a la parrilla y alioli de pimienta morrón.
34

COSTILLA 11/75

Costilla de cerdo cocida a baja temperatura por 11 horas a 75°C, glaseada con salsa de guayaba, sobre cama de ragú de frijoles blancos de la Abuela.
47

TAMAL DE CAMARÓN

Camarones jumbo asados con mantequilla, ajo y vino blanco, sobre cama de vegetales a la parrilla y salteado de papa entomatada ligeramente picante, con ensaladilla de mango y tomate y envueltos en hoja de plátano.
55

COSECHA DE PESCA ARTESANAL

Pesca de temporada asada con vino blanco, ajo y mantequilla, sobre cocido de papas en crema de palmito y mostaza Dijon, coronado con camarones rosados empanizados, cebolla morada encurtida y brotes de temporada.
49

SALMÓN & CARAMBOLA

Salmón a la parrilla con salsa de hinojo y carambola, pure de brócoli y fresca ensalada tropical.
43



Parador Nature Resort & Spa, como empresa responsable con el medio ambiente, no incorpora en su menú especies en peligro de extinción y respeta periodos de veda en la pesca. Los productos que utilizamos cumplen con las regulaciones y recomendaciones del ente competente.

Advertencia: El consumo de carnes, aves, huevos o mariscos crudos puede aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Favor informarnos de alguna alergia o intolerancia para incorporarla en la preparación de sus alimentos.



Vegetariano



Vegano



Gluten Friendly



Sin Lácteo

Precios son en \$USD e incluyen 13% impuesto de ventas y 10% impuesto de servicio