

MENÚ
• RUNNER •
Carrera 32K San Andrés



THE
PROVIDENCE
HOTEL BOUTIQUE

RNT: 238766

www.theprovidencehotelboutique.com

MENÚ RUNNER

Carrera 32K



DESAYUNO PRE-CARRERA

(3-4 horas antes)

Opciones fáciles de digerir y con energía sostenida



OPCIÓN 1

ENERGÍA TROPICAL — \$35.000

- *Avena cocida con banano, miel y semillas*
- *Yogur natural con granola ligera*
- *Jugo natural de naranja o maracuyá*
- *Café o té*

OPCIÓN 2

RUNNER CARIBE — \$45.000

- *Tostadas integrales o pan de masa madre con mantequilla de mant y banano*
- *Omelette de claras con espinaca*
- *Batido de mango o papaya*
- *Agua de coco*

OPCIÓN 3

CARB BOOST — \$35.000

- *Pancakes de avena con miel*
- *Fruta fresca (banano y piña)*
- *Yogur griego*
- *Agua de coco*

*Imágenes ilustrativas



MENÚ RUNNER

Carrera 32K



SAN ANDRÉS
ISLAS

CENA DEL CORREDOR

(Pasta Party – noche anterior)

\$70.000

ENTRADA

- *Ensalada fresca con quinoa y aguacate*

PLATO FUERTE

- *Pasta integral con salsa de tomate natural*
- *Pechuga de pollo a la plancha o pescado caribeño*
- *Vegetales al vapor*

POSTRE

- *Banano con miel o frutas tropicales*

BEBIDA

- *Agua*
- *Agua de coco*



HOTEL BOUTIQUE · THE PROVIDENCE

*Imágenes ilustrativas

MENÚ RUNNER

Carrera 32K



SAN ANDRÉS
ISLAS

MENÚ RECUPERACIÓN

Ayuda a recuperar músculo y energía

\$75.000



BOWL RECOVERY CARIBE

- *Arroz o quinoa*
- *Salmón o pollo*
- *Aguacate*
- *Vegetales frescos*
- *Salsa ligera de limón*

BATIDO RECOVERY

- *Banano*
- *Proteína*
- *Leche o bebida vegetal*
- *Miel*

**Imágenes ilustrativas*





TÉRMINOS & CONDICIONES

*Aplica para el evento 32 k
Reserva anticipada.*

RNT: 238766

www.theprovidencehotelboutique.com



PLANES
• RECOVERY •
32K San Andrés

RNT: 238766

www.theprovidencehotelboutique.com

PLANES RECOVERY

32K San Andrés



RUNNER SHOWER PASS

- *Piscina*
- *Toalla*
- *Snack recovery de bienvenida*

Hora: 10:00 a.m. a 3:00 p.m.

*Precio accesible (\$200.000)
\$100.000 consumibles*

RUNNER RECOVERY PASS

- *Snack recovery bienvenida.*
- *Brunch*
- *Piscina*

Hora: 10:00 a.m. a 5:00 p.m.

*Precio medio \$ 250.000
(\$100.000) consumibles
en productos adicionales de la carta*

ELITE RECOVERY EXPERIENCE

- *Brunch*
- *Actividad recuperación
(masaje piernas, yoga, etreching, hidroterapia)
puede elegir una de estas.*
- *Piscina*
- *Late checkout lounge*

Hora: 10:00 a.m. a 7:00 p.m.

*Precio premium \$ 350.000
(\$100.000 consumibles)*

