

NUESTROS *Alimentos*

"Debemos darle a nuestro organismo por medio de los alimentos todos los nutrientes que necesita y en la medida que se requieren; Para que cada órgano se desarrolle y se sostenga sano, fuerte y resistente."



PR  SALUD
ZONA 100% NATURAL



DESAYUNOS

Desayunos

PR  SALUD
ZONA 100% NATURAL

BOWLS

Bowls

BOWL AVENA Y CHÍA

avena y chía cocida en leche vegetal, banano, y especias. Acompañado de mermelada y frutas de temporada, granola de la casa y crema de nueces.

\$20.000



BOWL DE FRUTA

Frutas de temporada, yogur de coco, crema de nueces y granola de la casa.

\$16.000



WAFFLES

Waffles

WAFFLE MADURITO

Waffle de plátano maduro, harina de arroz, aceite de coco, ajo y orégano. Acompañado de sour cream de girasol, confitura de tomates, aguacate y rúcula.

\$16.000



WAFFLE DE AVENA

Waffle de avena, harina de arroz, banano, vainilla y especias. Acompañado de yogur de coco, mermelada y frutas de temporada, granola y miel.

\$18.000



AREPA DE CHOCOLO

Arepa de chocoLO con mantequilla vegana y tofu.

\$7.000



TRADICIONAL VEGANO

Arepa de maiz con mantequilla vegana. Huevos de tofu con guiso y maicitos. Acompañado de aguacate.

\$12.000

OMELETTE DE GARBANZO

Omelette de garbanzo, relleno de vegetales, sour cream de girasol, y espinaca. Acompañado de tostada de pan y aguacate.

\$17.000





MENÚ DEL DÍA: \$25.000

ALMUERZOS Y *Comidas*

ADICIONALES:

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| Sopa del día: \$7.000 | Papas rústicas: \$9.000 |
| Fríjoles paisas: \$8.000 | Ensalada casa: \$12.000 |
| Arroz integral: \$5.000 | Arepa pequeña: \$2.000 |
| Aderezos: \$3.000 | |

HAMBURGUESA DE LENTEJAS GERMINADAS

Pan artesanal con alioli. Proteína de lentejas germinadas y quinoa, bañada en salsa de tomate casera. Queso mozzarella vegano, tocineta de champiñones, cebolla caramelizada, tomate fresco, hojas verdes y germinados de alfalfa.

\$24.000



PASTA BOLOÑESA

Espagueti a la boloñesa con proteína vegetal de soya, tomates cherry, albahaca fresca y queso parmesano vegano. Acompañada de pan artesanal al ajillo.

\$21.000



BOWL CARAOTA Y QUINOA

Base de quinoa y frijol caraota, hojas verdes, setas salteadas, plátano maduro, cebolla caramelizada, chucrut, tomate cherry, aguacate, semillas de girasol y vinagreta de naranja.

\$20.000





CAZUELA PAISA VEGANA

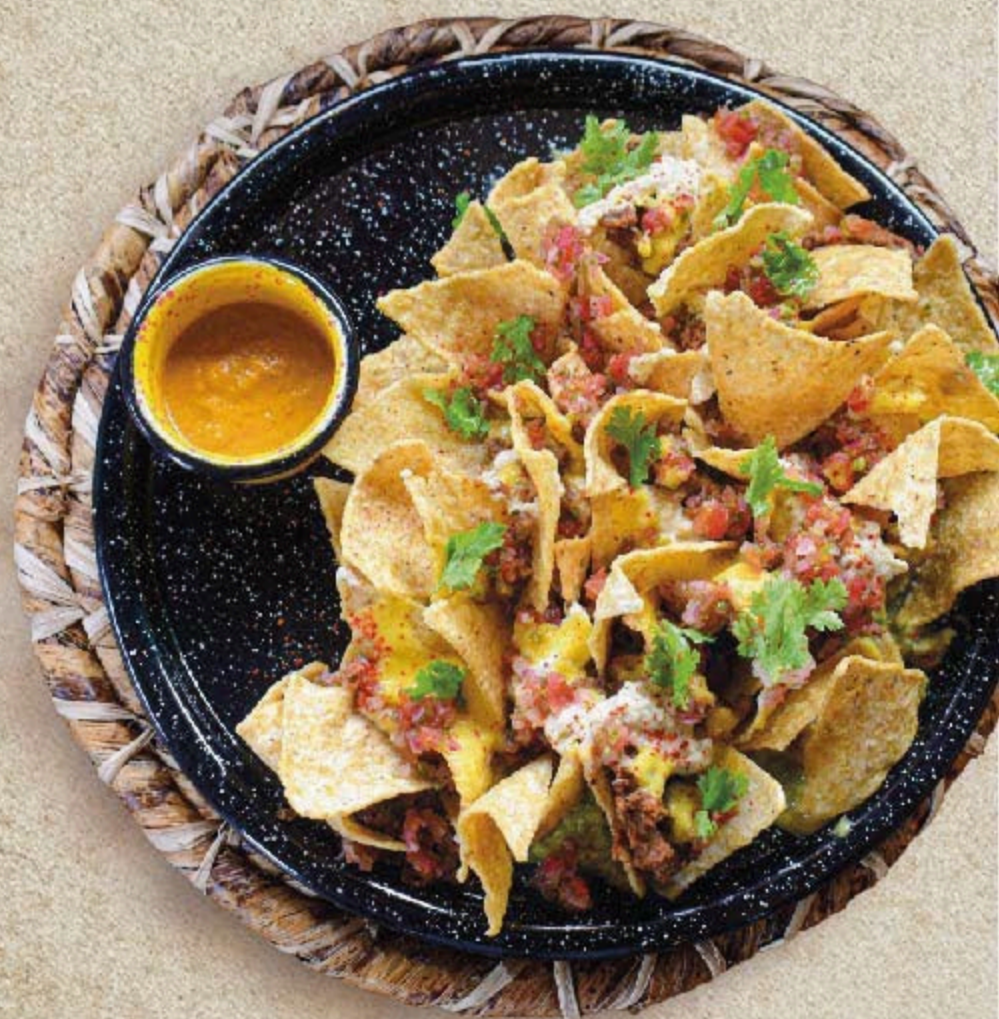
Frijoles paisas tradicionales , chorizo de gluten, proteína de soya, plátano maduro, arepa, guiso, aguacate y ripio de arracacha. Acompañado de arroz integral y ensalada.

\$21.000

NACHOS

Nachos , guacamole artesanal, frijol refrito, sour cream de girasol, pico de gallo, y salsa de queso tipo cheddar. Acompañado de salsa picante.

\$17.000

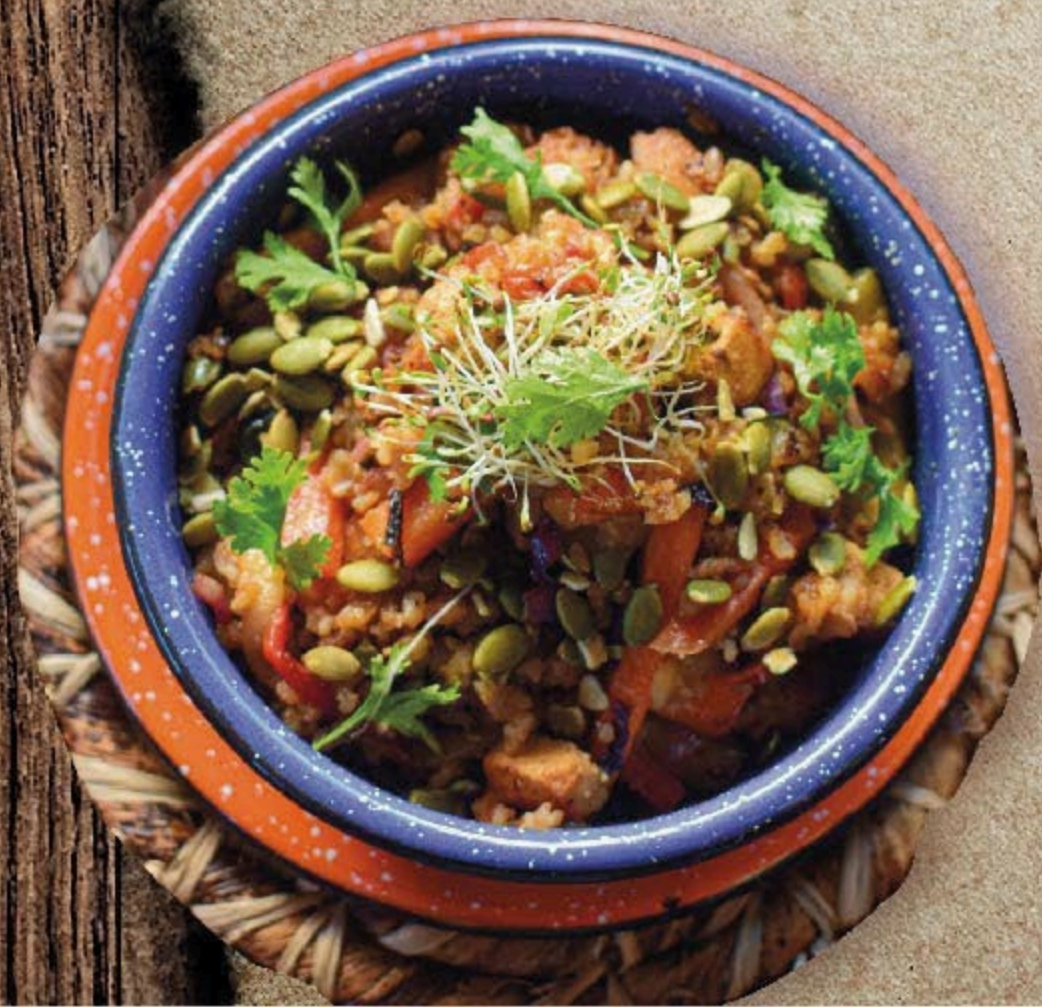


ARROZ ORIENTAL

Arroz integral con vegetales y proteína a elección. Salteados con salsa soya. Acompañado de semillas de calabaza, cilantro fresco y germinados de alfalfa.

TOFU \$22.000

FAJITA SOYA \$21.000



COMBOS

Combos



POCKET BURRITO

Tortilla integral, salsa queso tipo cheddar, vegetales salteados, fajitas de soya, aguacate, lechuga y rodajas de tomate. Acompañado de papas rústicas, veganesa de cilantro, salsa mexicana y bebida a elección.. (Con Guandolo o Jugo del día)

\$19.500

GRILL BURRITO

Tortilla integral, frijol refrito, molida de soya, guacamole, lechuga, tomate fresco. Acompañado de papas rústicas, veganesa de chipotle (Con Guandolo o Jugo del día)

\$19.500



PANINI

Pan artesanal, alioli, tofu asado, cebolla caramelizada, rodajas de tomate, lechuga, germinados de alfalfa, y aguacate. Acompañado de papas rústicas, veganesa de cilantro y bebida a elección. (Con Guandolo o Jugo del día)

\$19.500





PIZZAS

Pizzas

PIMENTÓN AHUMADO Y PROTEÍNA DE SOYA

masa artesanal, pasta de tomate casera, queso mozzarella vegano, proteína vegetal de soya, pimentón ahumado, cebolla caramelizada, ajos confitados, aguacate y rúcula fresca.

\$23.000

SETAS Y AHUYAMA:

masa artesanal, pasta de tomate casera, queso mozzarella vegano, ahuyama, setas, cebolla y albahaca fresca.

\$22.000





SMOOTHIES

Bowls



ROSADO

Licuada espesa a base de frutos rojos, melón y banano.

Acompañado de frutas de temporada, granola de la casa, semillas de linaza , coco y crema de ajonjolí.

\$22.000

TROPICAL

Licuada espesa a base de piña, mango y banano.

Acompañado de frutas de temporada, granola de la casa, coco, crema de nueces y polen.

\$21.000



ACAI

Licuada espesa a base de acai, banano , frutos rojos y papaya.

Acompañado de frutas de temporada, granola de la casa, coco y crema de nueces.

\$25.000





BEBIDAS

Bebidas

LECHE VEGETAL	\$9.000
<i>Almendra, Ajonjolí, Coco, Avena, Soya)</i>	
CAPUCHINO	\$14.000
CAFE LATTE	\$16.000

BEBIDAS

Bebidas

INFUSIONES

CALIENTES \$9.000

Infusión caliente a base de frutas de temporada deshidratadas, con hierbas y especias aromáticas.

BEBIDA DE CHOCOALGARROBO EN AGUA: \$7.000
EN LECHE: \$11.000

CAFÉ DE CEREALES EN AGUA: \$6.000
EN LECHE: \$11.000

CAPUCHINO \$10.000

MAZAMORRA CON LECHE Y PANELA \$8.000

JUGOS EN AGUA: \$10.000
Piña, Mango, Maracuyá, Mora, EN LECHE: \$14.000
Guanábana, Lulo, Uva

MIXTURAS DE FRUTAS Y PLANTAS \$12.000

LIMONADA NATURAL \$10.000

LIMONADA EN AGUA: \$10.000

HIERBA BUENA CON COCO: \$14.000

CEREZA \$12.000

FLOR DE JAMAICA \$12.000

LICHE \$14.000



BATIDOS

Batidos



BATIDO ROSADO

*Piña, fresa, banano, avena,
mantequilla de maní, y
leche vegetal.*

\$ 15.000

BATIDO AMARILLO

*piña, banano, albahaca
fresca, coco, chia, zumo
de naranja, jengibre y
curcuma.*

\$ 15.000



BATIDO VERDE

*banano, mango,
espirulina, crema de maní,
leche vegetal, y polen.*

\$ 15.000





POSTRES

Postres

Tortas: zanahoria, banano, chochoalgarrobo

\$10.000

POSTRES

Postres

**Galletas: maní con avena o
chocoalgarrobo con avena
\$8.000**

**Frutas con Helado: 3 opciones de
fruta 1 de Helado 1 de salsa
\$16.000**

**Torta con Helado 1 salsa \$ 18 k 5.
Brownie con helado
\$19.000**

**Cupcakes: zanahoria, banano y
chocoalgarrobo
\$6.000**

**Ensalada de frutas: frutos secos,
pasas, coco
\$15.000**

