

MENÚ

RESTAURANTE



BLUEBERRY



Comida saludable

DESAYUNOS

CHILAQUILES

Horneados

Verdes, rojos o divorciados, con frijoles, queso mozzarella y pico de gallo

SENCILLOS	\$75
CON POLLO	\$100
CON PAVO	\$100
CON BISTEC	\$100
CON MOLIDA	\$100
CON HUEVO	\$90



QUESADILLAS

Integrales

2 piezas, acompañadas con ensalada y salsa

CON JAMÓN	<i>De pechuga de pavo o de pierna</i>	\$95
CON POLLO	<i>A la plancha</i>	\$95
CON PAVO	<i>Pechuga natural al horno</i>	\$95
CON BISTEC		\$95
CON CHAMPIÑONES		\$90
CON RAJAS Y ELOTE		\$90

TOSTADAS

Horneadas

4 piezas de salmas (tostadas horneadas rectangulares) con frijol, la proteína de elección, lechuga, jitomate, aguacate y salsa

DE POLLO	\$85
DE PANELA	\$85
DE HUEVO ESTRELLADO	\$80
DE JAMÓN DE PECHUGA DE PAVO O PIERNA	\$85

HUARACHES DE NOPAL

\$85

2 piezas de nopal como base, con frijol, queso mozzarella gratinado, lechuga, pollo a la plancha o bistec, pico de gallo y salsa



HUEVOS AL GUSTO

3 PIEZAS

OMELETTE	\$95
<i>Relleno de queso mozzarella y 2-3 vegetales a elección, acompañado con frijoles y salsa</i>	
REVUELTOS	\$90
<i>Con 2-3 vegetales a elección, acompañados con frijoles y salsa</i>	
<i>O Bañados en salsa verde, roja o divorciados (sin vegetales)</i>	
NAPOLITANOS	\$95
<i>Huevos escalfados directamente sobre una salsa de tomate, cebolla, ajo, cilantro y queso mozzarella</i>	
ESTRELLADOS	\$90
<i>Acompañados con frijoles y salsa</i>	



ENCHILADAS SUIZAS

Sin aceite

Con queso mozzarella encima

	3 pzs	4 pzs
DE HUEVO	\$80	\$100
DE POLLO	\$90	\$110
DE PANELA	\$90	\$110
DE BISTEC	\$90	\$110



ENFRIJOLADAS

Con chipotle

Con queso mozzarella y pico de gallo encima

	3 pzs	4 pzs
DE HUEVO	\$80	\$100
DE POLLO	\$90	\$110
DE PANELA	\$90	\$110
DE BISTEC	\$90	\$110



EXTRAS

Porción de pollo	\$25
Porción de guacamole	\$45
Porción de verdura al vapor	\$35
1 pieza de huevo	\$15

SÁNDWICHES

Con lechuga, espinacas, germinado de alfalfa, zanahoria rayada, jitomate, aguacate y jalapeño.

POLLO A LA PLANCHA	\$80
PIERNA ADOBADA	\$80
PECHUGA DE PAVO NATURAL	\$80
JAMÓN DE PECHUGA DE PAVO	\$80
JAMÓN DE PIERNA	\$80
ATÚN	\$80
HUEVO	\$80
PANELA	\$80
COMBINADO	\$85



PIZZA DE PAN PITA

VEGETARIANA \$80

Elige 2-3 vegetales

ESPECIAL \$95

Elige 2-3 vegetales + 1 proteína

VEGETALES: Espinacas, pimienta morrón, champiñones, calabacita, jitomate, cebolla, brócoli, nopales, rajas de chile poblano, elote, piña

PROTEÍNAS: Pollo a la plancha, pechuga de pavo natural, carne molida, jamón de pechuga de pavo, jamón de pierna, bistec de res, atún



PANINIS

Con lechuga, espinacas, germinado de alfalfa, zanahoria rayada, jitomate, aguacate y jalapeño.



DE POLLO	\$85
DE PANELA	\$85
DE PAVO NATURAL	\$85
DE JAMÓN DE PECHUGA DE PAVO	\$85
DE JAMÓN DE PIERNA	\$85
DE ATÚN	\$85
DE PIERNA ADOBADA	\$85
CON QUESO MOZZARELLA EXTRA	\$95

WRAPS DE PAN PITA

Con salsa de frijol con chipotle, lechuga, espinacas, germinado de alfalfa, zanahoria rayada, jitomate, aguacate y jalapeño.

DE POLLO	\$80
DE PANELA	\$80
DE PAVO NATURAL	\$80
DE JAMÓN DE PECHUGA DE PAVO	\$80
DE JAMÓN DE PIERNA	\$80
DE ATÚN	\$80
DE PIERNA ADOBADA	\$80
COMBINADO	\$90

MOLLETES

Con pan chapata

2 piezas, con frijol, queso mozzarella gratinado y pico de gallo

SENCILLOS	\$75
CON POLLO A LA PLANCHA	\$90
CON CARNE MOLIDA	\$90

AVOCADO TOAST

CON HUEVO \$45

Con base de aguacate machacado, 1 huevo estrellado o revuelto encima y pico de gallo

CON PANELA ASADA \$50

Con base de aguacate machacado, panela asada y pico de gallo

CON VEGETALES \$45

Con base de aguacate machacado, rodajas de jitomate, germinado de alfalfa y ajonjolí negro

ENSALADAS

1 PROTEÍNA \$105

2 PROTEÍNAS \$115

Elige 3-4 vegetales, 1-2 proteínas, 1 topping y 1 aderezo

VEGETALES: Espinacas, pimienta morrón, champiñones, calabacita, jitomate, cebolla, brócoli, nopales, rajas de chile poblano, elote, piña, manzana, fresa, pepino, zanahoria rayada, betabel, germinado de alfalfa

PROTEÍNAS: Pollo a la plancha, pechuga de pavo natural, carne molida, jamón de pechuga de pavo, jamón de pierna, bistec de res, atún, panela

TOPPINGS: Cacahuete horneado, pepitas de girasol, pepitas de calabaza, nuez, arándanos deshidratados, ajonjolí, almendra fileteada, semillas de hemp

ADEREZOS: Tipo ranch, chipotle o cilantro (hechos a base de yogurt natural) o vinagreta casera



PLATOS DULCES

TOAST DULCES

- MAPLE-COTTAGE** \$40
Con queso cottage y miel de maple
- CAJETA-NUEZ** \$35
Con cajeta y nuez picada
- NUCOLATO** \$35
Con crema de avellanas y fresa o plátano
- COCONUT** \$35
Con aceite de coco extra virgen, mermelada y coco rayado
- ENERGÉTICO** \$35
Con crema de cacahuete o almendra y mermelada o fruta (fresa o plátano)
- TOPPING SIN AZÚCAR** EXTRAS \$5
Cajeta sin azúcar, mermelada sin azúcar, miel de maple sin azúcar

RICE CAKES

\$35

2 piezas de galleta de arroz inflado con 2 toppings

Crema de cacahuete natural, crema de almendra natural, crema de nueces mixtas natural, cajeta, miel de maple, miel de agave, miel de abeja, crema de avellanas, mermelada, fresas, plátano, manzana, nuez, semillas de hemp, amaranto, almendra fileteada, coco

TOPPING SIN AZÚCAR EXTRAS \$5
Cajeta sin azúcar, mermelada sin azúcar, miel de maple sin azúcar

PAN FRANCÉS

\$80

2 piezas de pan remojadas en una mezcla de leche, huevo, vainilla y canela, doradas por ambos lados con un poco de aceite de coco extra virgen, con 2-3 toppings de tu elección

Crema de cacahuete, crema de almendra, crema de nueces mixtas, cajeta, miel de maple, miel de agave, miel de abeja, crema de avellanas, mermelada, yogurt griego, queso cottage, fresas, plátano, manzana, papaya, nuez, semillas de hemp, amaranto, almendra fileteada, coco



WAFFLES O HOTCAKES

- POWER CAKES/WAFFLE** \$95
Hotcakes o waffle con proteína, hechos con harina de avena y harina integral
- CLÁSICOS** \$80
Mezcla clásica con harina de trigo
- TOPPING SIN AZÚCAR** EXTRAS \$10
Cajeta sin azúcar, mermelada sin azúcar, miel de maple sin azúcar

ACAÍ BOWL

\$85

El acaí es una baya de Brasil rica en vitaminas, fibra y antioxidantes. Como toppings lleva plátano, manzana, fresa o frutos rojos, granola, chía, almendra y coco rayado.



AVENA CON FRUTA

\$65

Avena cocida con leche deslactosada, vainilla y canela, endulzada al gusto (miel de agave, miel de abeja, splenda, stevia, miel de maple regular o miel de maple sin azúcar), con topping de fruta y almendra fileteada



AVENA CON FRUTA Y YOGURT GRIEGO

\$75

BIÓNICO

\$65

Mezcla de frutas con yogurt natural, con vainilla y miel de agave o splenda, con topping de granola y almendra fileteada



PARFAIT

\$70

Capas de frutos rojos, yogurt natural, miel de agave y granola

YOGURT GRIEGO BOWL

\$80

Base de yogurt griego sin azúcar, endulzado al gusto (miel de agave, miel de abeja, splenda, stevia, miel de maple regular o miel de maple sin azúcar), con topping de frutas, granola, coco y chía

BOWL DE FRUTA

- SÓLO FRUTA** \$45
- CON QUESO COTTAGE** \$65
- CON CHAMOY** Regular o sin azúcar \$45

GELATINA

Cubitos de gelatina regular o sin azúcar, con yogurt endulzado con splenda o miel de agave

- SIN FRUTA** \$30
- CON FRUTA** \$40

Elige 2-3 toppings:

Crema de cacahuete natural, crema de almendra natural, crema de nueces mixtas natural, cajeta, miel de maple, miel de agave, miel de abeja, crema de avellanas, mermelada, yogurt griego, queso cottage, fresas, plátano, manzana, papaya, nuez, semillas de hemp, amaranto, almendra fileteada, coco



COMIDAS

POKE BOWLS

\$120

ELIGE 1 BASE:

Arroz blanco, arroz integral, quinoa

ELIGE 1 PROTEÍNA:

Pollo, atún, panela fresca o asada, palitos de pescado empanizado (air fryer), pechuga de pavo, camarones



ELIGE 4 VEGETALES:

Col morada, zanahoria rayada, pepino, espinacas, mango, rábanos, jitomate, piña, edamames, cebolla morada, aguacate, elote, cebolla morada encurtida



ELIGE 1 SALSA/ADEREZO:

Clásica (salsa de soya con ajonjolí y limón)
Picante (mayonesa, yogurt, sriracha)
chipotle (Yogurt, chipotle, especias)
Cilantro (yogurt, cilantro, especias)
Salsa macha (Aceite de uva, chiles dorados, ajonjolí, cacahuete)

ELIGE 1 TOPPING:

Ajonjolí negro, cacahuete tostado, cilantro fresco, cebolla crujiente, semillas de hemp

VER EN EL MENÚ DE DESAYUNOS

SÁNDWICHES

PANINIS

ENSALADAS

WRAPS DE PAN PITA

PIZZA DE PAN PITA

HUARACHES DE NOPAL

ENCHILADAS SUIZAS

QUESADILLAS

TOSTADAS



PLATILLOS

POLLO A LA PLANCHA

\$115

Pechuga de pollo a la plancha, acompañado con verduras al vapor o ensalada y arroz blanco y salsa

FAJITAS DE POLLO

\$120

Fajitas de pollo con pimientos morrones, cebolla y jitomate, acompañadas de arroz blanco o verduras al vapor/ensalada y salsa

BISTEC ASADO

\$115

Bistec de res asado, acompañado de nopales a la mexicana y frijoles y salsa

CAMARONES

\$125

Camarones a la mantequilla/mojo de ajo/diablo, acompañado de vegetales al vapor o ensalada, arroz blanco y aderezo de yogurt

PESCADO A LA PLANCHA

\$120

Filete de pescado a la plancha, a la mantequilla/mojo de ajo/guajillo, acompañado de vegetales al vapor o ensalada, arroz y aderezo de yogurt o salsa

DEDITOS DE PESCADO

\$125

Palitos de pescado empanizado dorados en freidora de aire (sin aceite), acompañados de vegetales al vapor o ensalada, arroz y aderezo de yogurt o salsa

PREGUNTA POR EL PLATILLO DEL DÍA

EXTRAS

Porción de pollo	\$25
Porción de guacamole	\$40
Porción de verdura al vapor	\$30
1 pieza de huevo	\$15



BEBIDAS

AGUA FRESCA

VASO	\$30
JARRA	\$100

CAFÉ

AMERICANO	\$30
CON LECHE	\$35
CAPUCHINO	\$40
CAFÉ FRÍO	\$45
FRAPUCHINO	\$45

TÉ

CLÁSICOS

Manzanilla, hierbabuena, menta, limón, canela, jengibre

CALIENTE	\$25
FRÍO	\$30

ESPECIALES

Té rojo (Arándanos y jamaica)

Té Blueberry y Acaí

Kombucha (preguntar sabor en existencia)

CALIENTE	\$30
FRÍO	\$35

CHAI LATTE

Bebida a base de té negro con especias como jengibre, canela, cardamomo, clavo y pimienta negra, agua y leche

CALIENTE	\$35
FRÍO/FRAPPÉ	\$45

MATCHA LATTE

Bebida a base de té negro con especias como jengibre, canela, cardamomo, clavo y pimienta negra, agua y leche

CALIENTE	\$40
FRÍO/FRPPÉ	\$45

CHOCOMILK	\$30
VASO DE LECHE	
ENTERA	\$20
DESLACTOSADA LIGHT	\$25
ALMENDRA	\$25

JUGOS

NARANJA	\$45
ZANAHORIA	\$45
NARANJA/ZANAHORIA	\$45
JUGOS NATURA DE CAJITA	\$20

REFRESCOS	\$30
-----------	------

BEBIDAS SIN CALORÍAS/SIN AZÚCAR

SPARKLING	\$30
TÉ VERDE SABOR CÍTRICO	\$20
AGUA DE COCO ORGÁNICA	\$30
FREE LIFE (MINERAL CON TOQUE DE SABOR)	\$30
MINERAL PERRIER	\$35
MINERAL SAN PELLEGRINO	\$30
AGUA NATURAL 500 ML	\$15

BATIDOS

VERDE	\$50
<i>Espinacas, apio, piña, manzana, pepino y chía</i>	
FRUTOS ROJOS	\$50
<i>Frutos rojos, avena, chía, linaza y leche</i>	
FRESA	\$50
<i>Fresa, avena, chía, linaza y leche</i>	
PLÁTANO	\$50
<i>Plátano, crema de cacahuete, amaranto, chía y leche</i>	
MANGO	\$50
<i>Mango, avena, chía, linaza y leche</i>	
FRESA/PLÁTANO	\$50
<i>Fresa, plátano, avena, chía, linaza y leche</i>	
MANZANA/PAPAYA	\$50
<i>Manzana roja, papaya, linaza, avena, canela y leche</i>	
GUAYABA	\$50
<i>Guayaba, vainilla, avena, chía y leche</i>	
CHOCOLATE	\$45
<i>Cacao 100% puro, amaranto, chía, hielo y leche</i>	

AGREGA 1 SCOOP DE PROTEÍNA POR \$35
1 SCOOP DE COLÁGENO POR \$15

EXTRAS

Leche deslactosada light	\$5
Leche de avena o almendra	\$5

