


QUINOA

... DESAYUNO, BRUNCH & LONCHE ...

Lunes a Viernes de 8am a 12pm y de 3pm a 10pm
Fines de semana de 9am a 6pm

AVENA BOWLS


Yogu-Avena Avena fría, yogurt griego, miel de abeja orgánica, fresas, arándanos y granola.....18

Hot Avena Avena, panela, canela y miel de abeja orgánica 12
Toppings: plátano, fresas + S/.2 c/u, cacao rallado, mantequilla de maní + S/.3 c/u

SMOOTHIE BOWLS

Açai Bowl Con toppings: granola, plátano y arándanos20

FRUIT BOWL

Ensalada de frutas con granola, yogurt y miel de abeja orgánica  14

SÁNDWICHES






El Mixto Light Jamón de pavo y queso fresco12

El Mixto Clásico9

El Triple 11

El Pura Palta 9

TOSTONES (en pan ciabatta integral)

| | 1/2 PORC. | 1 PORC. |
|---|-----------|---------|
| · Tostones de palta, humus, aceite de oliva, limón y chía  | 11 | 18 |
| · Tostones de salmón ahumado, palta, alcaparras y berros   | 16 | 25 |
| · Tostones de huevo duro, palta, mayonesa y mostaza (egg salad)   | 11 | 18 |

Tostadas integrales Palta, queso fresco, jamón de pavo, mermelada, mantequilla de maní ó queso crema (elegir 2)10

... A TODA HORA, TODOS LOS DÍAS ...

Abrebocas & PASTELES

Tostadas de pan árabe integral con humus y tomate   10

Pastel de choclo con queso    18

| | 1/2 PORC. | 1 PORC. |
|--|-----------|---------|
| Pastel de Quinoa   11 | 11 | 18 |

· El Clásico: Quinoa, champiñones, poro, zanahoria y queso parmesano

· El Ficho: Quinoa, cebollas caramelizadas, queso de cabra y queso parmesano

Sándwiches calientes & WRAPS

El Quesa-pita17

Pan árabe con queso mozzarella, palta, frejol negro, tomate, salsa ranch y un toque picante.



El Pizzero18

Pollo, salsa de tomate, champiñones, queso mozzarella y orégano.



El Gourmet18

Jamón de pierna, queso gouda, arúgula, tomate, y mostaza antigua en pan focaccia.

El Sibarita22

Salmón ahumado, palta, alcaparras, arúgula y queso crema.



El Palteado15

Pollo, palta, tomate y mayonesa.



El Goudapest15

Palta, queso gouda, espinaca y pesto.



El Cuarteto15

Humus, palta, tomate y berros.



El Caprese15

Tomate, queso fresco y albahaca.



El César17

Pollo, lechuga romana, queso parmesano y vinagreta César.

*TODOS NUESTROS SÁNDWICHES VIENEN EN PAN CIABATTA INTEGRAL. CAMBIO A WRAP + S/. 3



SIN GLUTEN*



VEGETARIANO



VEGANO



SIN LACTOSA



FUENTE DE OMEGA 3



FAVORITOS

* Preparados en una cocina donde hay riesgo de contaminación cruzada



SIN GLUTEN*



VEGETARIANO



VEGANO



SIN LACTOSA



FUENTE DE OMEGA 3



FAVORITOS

* Preparados en una cocina donde hay riesgo de contaminación cruzada

Ensaladas & WRAPS E = Ensalada / W = Wrap

La Solterita

Lechugas orgánicas, quinua, choclo, queso fresco, tomate, perejil, culantro y palta con vinagreta de limón y aceite de oliva.

E 23 W 20



La de la Casa

Lechugas orgánicas, pavo, queso de cabra, pasas morenas, maní y mix de quinua orgánica con vinagreta dijon.

E 26 W 23



La Beduina

Mix de quinua orgánica, espinaca, pollo, humus, zanahoria, albahaca y tostadas de pan árabe integral con aceite de oliva orgánico.

E 25 W 22



La Mediterránea

Pasta corta integral, atún, tomate, aceitunas verdes, zanahoria y espinaca con vinagreta dijon.

E 23 W 20



La Cesarina

Lechuga romana, pasta corta integral, pollo y queso parmesano con nuestra versión de la vinagreta César.

E 25 W 22

La Oriental

Lechugas orgánicas, pollo, zanahoria, frejol chino, palta y tiras de wantán con vinagreta oriental de naranja y kió.

E 23 W 20



La Rosé

Lechugas orgánicas, salmón ahumado, tomate, palta, choclo, ajonjolí y palmitos con vinagreta de finas hierbas.

E 28 W 25



La Favorita

Espinaca, salmón ahumado, queso de cabra, zanahoria, palta y ajonjolí con vinagreta oriental.

E 28 W 25



La Chingona

Lechugas orgánicas, pollo, frejol negro, queso fresco, tomate, palta y tortillas de maíz con vinagreta ranch y un toque picante.

E 25 W 22

*LAS OPCIONES SIN GLUTEN APLICAN SOLO A LAS ENSALADAS.

Quinua BOWLS

El Protéico23
Mix de quinua orgánica, pollo, espinaca, pesto y queso parmesano con aceite de oliva orgánico.

El Vegano22
Mix de quinua orgánica, humus y verduras grilladas (zucchini, berenjena y champiñones) con aceite de oliva orgánico.

El Orale23
Mix de quinua orgánica, pollo, frejol negro, tomate, palta y tortillas de maíz con salsa ranch y un toque picante.

El Ponja27
Mix de quinua orgánica, arroz integral, salmón ahumado, palta, mix de ajonjolí y salsa de soya (frío).

El Napolitano22
Mix de quinua orgánica, queso mozzarella, salsa de tomate, champiñones, albahaca y orégano.

El Chaufero22
Mix de quinua orgánica, pollo, tortilla de huevo, brocoli picado, frijol chino y sillao

Lasañas

Vegetariana / De carne23

Postres

Crocante de manzana12

Pie de pecanas12

Torta de chocolate14

Keke orgánico Maracuyá, plátano6

Keke orgánico de plátano con cacao y castañas7

Keke integral de higos, pasas y linaza6

Muffins integrales6

Galletas integrales (chocochip y avena con pasas)4

Galleta chocochip sin gluten6

Mini galletas integrales (chocochip y avena con pasas)2 x 1.5

Brownies y Blondies7

Bebidas

FRÍAS san luis

Agua San Luis con/sin gas5

Infusión del día6

| | | |
|----------------|---------|--------|
| Limonada | NATURAL | FROZEN |
| | 7 | 9 |

JUGO DE FRUTAS

· Básicos: Papaya, piña, naranja, y surtido 8 | 10

· · Especiales: Fresa, granadilla, mango, maracuyá, personalizado (2 frutas máx.) 10 | 12

*LECHE + S/. 2

SMOOTHIES

| | | |
|--|---|----|
| Mineral Boost Mango, palta, limón y miel de abeja orgánica Ve | } | 12 |
| Green Machine Espinaca, manzana verde, plátano y naranja V | | |
| Full-Omega Plátano, piña, naranja y chía V ♥ | | |
| Curcurativo Mango, piña, cúrcuma, almendras y miel de abeja orgánica V | | |
| Detox Mango, naranja, canela y linaza V ★ | } | 14 |
| Energético Esencia de té verde, fresas, plátano y miel de abeja orgánica V | | |
| Very Berry Arándanos, fresas, plátano y yogurt griego Ve ★ | | |
| Piña Colada Plátano, piña, leche de coco y vainilla V | | |
| Almond Joy Cacao, leche de coco, almendras, maca y plátano V | | |
| Mocha-Smoothie Yogurt griego, plátano, café y cacao V | | |

*LECHES DISPONIBLES: · Fresca entera · Descremada · Deslactosada · De soya · De almendras + S/.3



SIN GLUTEN*



VEGETARIANO



VEGANO



SIN LACTOSA



FUENTE DE OMEGA 3



FAVORITOS

* Preparados en una cocina donde hay riesgo de contaminación cruzada