

QUINOA

... DESAYUNO, BRUNCH & LONCHE ...

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

COMBOS

- Muffin integral / keke orgánico + jugo naranja / surtido **Ve**10
- Pura Palta + jugo naranja / surtido **V**12

EGG BOWL

- 3 huevos revueltos con tostadas de pan ciabatta integral **Ve**12
- Toppings básicos:** tomate, palta, salsa ranch + S/.2 c/u
Toppings especiales: pesto, jamón y queso, queso parmesano + S/.3 c/u

FRUIT BOWL

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

SÁNDWICHES

- El Mixto Clásico9
- El Triple **Ve**11
- El Pura Palta **V**9
- El de Pavo Jamón de pavo, tomate, queso fresco y mayonesa14

TOSTONES (en pan ciabatta integral)

- | | 1 UNID. | 2 UNIDS. |
|---|---------|----------|
| · Palta, humus, aceite de oliva, limón y chía V | 11 | 18 |
| · Salmón ahumado, palta, alcaparras y berros Gl Ω | 16 | 25 |
| · Huevo duro, palta, mayonesa y mostaza (egg salad) Ve Gl | 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

- La Ensaladita** Lechuga orgánica, tomate, zanahoria y dijon **V** **Gl** * 8
 - Tostadas de pan árabe integral con humus y tomate** **V** **★** 10
 - Pastel de choclo con queso** **Ve** **★** **Gl** * 18
 - Pastel de acelga** **Ve** 18
- | | 1/2 PORC. | 1 PORC. |
|---|-----------|---------|
| Pastel de Quinua Ve Gl * | 11 | 18 |
- El Clásico: Quinua, champiñones, poro, zanahoria y queso parmesano.
 - El Ficho: Quinua, cebollas caramelizadas, queso de cabra y queso parmesano.
 - El Margarita: Quinua, tomate, salsa de tomate, albahaca, orégano y mozzarella.
- Empanadas integrales** Vegetariana / Pollo con verduras..... 9

Sándwiches calientes & WRAPS

- El Pavazo**16
Pavo, palta, lechuga, mayonesa y ají de la casa.
- El Mister**21
Roast beef, queso edam, tomate, arúgula y mostaza dijon.
- El Sibarita** **Ω**22
Salmón ahumado, palta, alcaparras, arúgula y queso crema.
- El Quesa-pita** **Ve**17
Pan árabe con queso mozzarella, palta, frejol negro, tomate, salsa ranch y un toque picante.
- El Cuarteto** **V**15
Humus, palta, tomate y berros.
- El Palteado** **★**15
Pollo, palta, tomate y mayonesa.
- El Gourmet**18
Jamón de pierna, queso gouda, arúgula, tomate, y mostaza antigua en pan focaccia.
- El Pizzero** **★**18
Pollo, salsa de tomate, champiñones, queso mozzarella y orégano.
- El César**17
Pollo, lechuga romana, queso parmesano y vinagreta césar.
- El Caprese** **Ve**15
Tomate, queso fresco, albahaca y pesto.

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

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 Oriental

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

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



La Roast Beef

Roast beef, espinaca, arúgula, queso parmesano, champiñones y vinagreta Cesar.

E 28 W 25



Bowls

FRÍOS

El Ponja 🏠 ❤️ ★27
Arroz integral, un toque de quinua orgánica, salmón ahumado, palta, mix de ajonjolí y salsa de soya.

El Capri 🏠 ❤️25
Pasta corta integral, salmón ahumado, alcaparras, albahaca, tomate y aceite de oliva.

El Buddha 🌿 🌿*22
Mix de quinua orgánica, espinaca, garbanzos enteros, tomate, palta y humus.

El Bonito 🏠 ❤️25
Arroz integral, palta, atún/bonito, ajonjolí, berros, sillao y salsa ranch encima.

CALIENTES

El Protéico ★ 🌿*23
Mix de quinua orgánica, pollo, espinaca, pesto y queso parmesano con aceite de oliva orgánico.

El Orale ★ 🌿*23
Mix de quinua orgánica, pollo, frejol negro, tomate, palta y tortillas de maíz con salsa ranch y un toque picante.

El Chaufero 🏠22
Mix de quinua orgánica, pollo, tortilla de huevo, brocoli picado, frijol chino y sillao.

Lasañas Vegetariana / De carne23

Postres Ve

Crocante de manzana12

Pie de pecanas12

Tarta de temporada12

Torta de chocolate 🏠 🌿*14

Kekes orgánicos Maracuyá/plátano6

Keke orgánico de plátano con cacao y castañas7

Kekes sin gluten Zanahoria / Zucchini con limón 🌿*7

Keke integral de higos, pasas y linaza6

Muffins integrales6

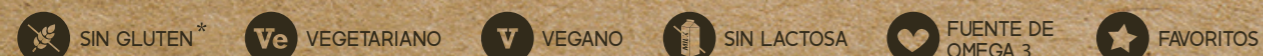
Galletas integrales (chocochip y avena con pasas)4

Galleta chocochip sin gluten 🌿*6

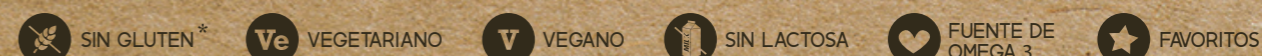
Mini galletas integrales (chocochip y avena con pasas)2 x 1.5

Brownies y Blondies sin gluten 🌿*7

*LAS OPCIONES SIN GLUTEN APLICAN SOLO A LAS ENSALADAS.



* Preparados en una cocina donde hay riesgo de contaminación cruzada



* Preparados en una cocina donde hay riesgo de contaminación cruzada

Bebidas

FRÍAS

Agua San Luis con/sin gas5

Infusión del día6

	NATURAL	FROZEN
Limonada	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**

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 **Ve**

Detox Mango, naranja, canela y linaza **V** **★**

Energético Esencia de té verde, fresas, plátano y miel de abeja orgánica **Ve**

Very Berry Arándanos, fresas, plátano y yogurt griego **Ve** **★**

Almond Joy Cacao, leche de coco, almendras, maca y plátano **V**

Summer Boom Mango, fresa, yogurt griego y miel de abeja **Ve**

12

14



SIN GLUTEN*



VEGETARIANO



VEGANO



SIN LACTOSA



FUENTE DE OMEGA 3



FAVORITOS

* Preparados en una cocina donde hay riesgo de contaminación cruzada