


Green & Fit

Salad & Juice Bar

Ensaladas • Desayunos
Paninis • Wraps • Bagels
Sopas • Poke Bowls
Jugos • Cafés • Smoothies

Lunes a Domingo
8:00 am - 10:00 pm

Tel: 984.163.6319
 984.PENDIETE

Av 10 Esq. Calle 24
Centro, Playa del Carmen

Aceptamos:

VISA



AMEX

#diy do it yourself házla tu mismo

ENSALADA EN 3 PASOS

3 STEPS SALADS

1. TAMAÑO/SIZE:



CHICA / SMALL



MEDIANA / MEDIUM



GRANDE / LARGE

TODOS LOS TAMAÑOS INCLUYEN:

Lechuga romana/mixta, 1 aderezo y 1 cereal

ALL SIZES INCLUDE:

Romaine lettuce / mixed, 1 dressing and 1 cereal

CAMBIA TU BASE DE LA ENSALADA POR:

- Super food mix (arúgula, espinaca y kale)
- Espinaca
- Fusilli Natural o Pesto.

CHANGE YOUR SALAD BASE FOR:

- Super food mix (arugula, spinach and kale)
- Spinach
- Natural Fusilli or Pesto



2. PROTEÍNA/PROTEIN:

INCLUIDA / INCLUDED



chica



mediana



grande

Agrega proteína extra de la barra 100 g - \$39
Add extra protein from the salad bar 100 g

PROTEÍNA PREMIUM / PREMIUM PROTEIN

- Salmón parrilla / Salmon grill 100 gr \$59
- Salmón ahumado / Smoked salmon 80 gr \$59
- Medallón de atún fresco / Tuna filet 200 gr \$82
- Pechuga de pollo asada / Grill chicken 100 gr \$46
- Tocino de pavo / Turkey bacon 70 gr \$34
- Huevo duro / Hard egg \$19
- Huevo estrellado / Starry egg \$22
- Queso feta / Feta cheese 40 gr \$34
- Queso de cabra / Goat cheese 40 gr \$34
- Queso azul / Bluecheese 40gr \$34
- Portobello / Portobello mushroom 100 gr \$34
- Jamón serrano / Serrano ham 60 gr \$49
- Arrachera premium / Arrachera Steak 150 gr \$79

3. TOPPINGS:

ESCOGE TUS VEGETALES DE LA BARRA
CHOOSE YOUR VEGETABLES FROM THE SALAD BAR



chica



mediana



grande



TOPPINGS:

- Apio / Celery
- Aceituna / Olive
- Arroz integral / Integral rice
- Betabel / Beet
- Berenjena finas hierbas / Fine herbs eggplant
- Brócoli / Broccoli
- Calabacita / cebolla / Zucchini / onion
- Halloween (col morada con zanahoria) / Halloween (purple cabbage and carrot)
- Cebolla morada / Purple onion
- Champiñón / Mushrooms

- Col morada / Purple cabbage
- Coslo (zanahoria, col blanca y mayo) / Coslo (carrot, white cabbage and mayo)
- Coliflor cúrcuma / Turmeric coliflower
- Ejote al vapor / Steamed green beans
- Elote granos / Green beans
- Espinaca / Spinach
- Frijol / Beans
- Garbanzo / Chickpea
- Germinado de alfalfa / Alfalfa sprouts
- Germinado de lenteja / Sprouted lentils
- Jalapeños
- Jicama

- Manzana / Apple
- Nopal / Cactus
- Tomate / Tomato
- Papa paprika / Paprika Potato
- Pasta natural / Natural pasta
- Pasta pesto / Pesto pasta
- Pepino / Cucumber
- Pepinillos / Pickles
- Zanahoria / Carrot
- Piña / Pineapple
- Pimiento / Pepper
- Verdura mixta (brócoli, zanahoria, coliflor y elote) / Vegetable mix (broccoli, carrot, coliflower and corn)

TOPPINGS PREMIUM / PREMIUM TOPPINGS:

- Tomate cherry / Cherry Tomato +\$19
- Aguacate / Avocado +\$19

- Espárragos / Asparagus +\$19
- Fresas / Strawberries +\$19

- Edamame / Green soybeans +\$19

wraps

Escoge tu tipo de tortilla: integral o natural.
Choose your type of tortilla: wholemeal or natural.

Escoge tu favorito.
Pick your favourite.

1. PROTEÍNA/PROTEIN:



POLLO
CHICKEN
\$109



PAVO
TURKEY
\$109



ATÚN
TUNA
\$109



SALMÓN
SALMON
\$139



VEGGIE
\$109



PANELA
PANELA
\$109



ARRACHERA
STEAK
\$139

2. TOPPINGS

ESCOGE TUS VEGETALES DE LA BARRA

(4 INCLUIDOS)

CHOOSE YOUR VEGETABLES FROM THE BAR

(4 INCLUDED)

Ingrediente adicional \$12
Additional ingredient

3. ADEREZO / DRESSING

(1 INCLUIDO / 1 INCLUDED)

Aderezo adicional / Additional dressing +\$12

- Aceite de olivo natural / Natural olive oil
- Aceite de olivo con ajo / Olive oil with garlic
- Aceite de olivo con chile / Olive oil with chili
- Vinagre balsámico / Balsamic vinegar
- Vinagre manzana / Apple vinegar
- Vinagreta italiana / Italian vinaigrette
- Vinagreta limón / Lemon Vinaigrette
- Vinagreta mango-chipotle / Chipotle-mango vinaigrette
- Ranch
- Ranch chipotle / Chipotle Ranch
- Mostaza con miel / Honey mustard
- Mil islas / A thousand islands
- Yogurth con albahaca / Yogurt with basil
- Soya / Soy
- Maggi
- Spicy soya / Spicy soy

ADEREZO PREMIUM / PREMIUM DRESSINGS:

- Bluecheese +\$14
- César / Caesar +\$14

TODOS LOS WRAPS INCLUYEN / ALL WRAPS INCLUDE:

- Base de lechuga / Lettuce base
- Queso manchego / Manchego Cheese
- 4 toppings de la barra de ensaladas / 4 toppings from the salad bar
- 1 aderezo / 1 dressing
- Sal y pimienta al gusto. / Salt and pepper to your taste



wraps

bowls calientes / hot bowls

Escoge tu favorito / Pick your favourite.

1. PROTEÍNA/PROTEIN:



POLLO CHICKEN
\$129



ATÚN TUNA STEAK
\$169



SALMÓN SALMON
\$159



BUDDHA BOWL
\$149



ARRACHERA STEAK
\$159

TODOS LOS BOWLS INCLUYEN:

- 4 toppings de la barra de ensaladas.
- 1 opción de salsa teriyaky, cacahuete o tomate.
- 1 semilla de la barra.

ALL BOWLS INCLUDE:

- 4 toppings from de salad bar.
- 1 option of teriyaky, peanut or tomato sauce.
- 1 seed.

2. BASE

- Arroz integral o gohan / *Integral or gohan rice*
- Arroz de coliflor / *Coliflower rice* +\$25
- Fideo de arroz / *Rice noodles* +\$23
- Combinación / *Combination* +\$23
- Quinoa +\$45

BUDDHA BOWL: mitad arroz integral, mitad quinoa, con frijoles, germinado, mezcla de hojas verdes, brócoli y cherrys, incluye semillas de hemp. Elige tu proteína: aguacate, portobello o tofu a la plancha.

BUDDHA BOWL: half integral rice, half quinoa, with beans, sprouts, green leaf mix, broccoli and cherrys, includes hemp seeds. Choose your protein: avocado, portobello or grilled tofu.

PASTA

PASTA PRIMAVERA \$98

Pasta fusilli marinada con salsa de tomate, y verduras: zanahoria, calabaza, pimientos y cebolla.
Fusilli pasta marinated with tomato sauce, and vegetables: carrot, squash, peppers and onion.

- Pollo / *Chicken breast* +\$34
- Salmón / *Salmon* +\$59
- Tocino / *Bacon* +\$29
- Medallón / *Medallion* +\$79

PASTA ALFREDO \$109

Cremosa combinación con pasta fusilli, champiñones y cuadrillos de pechuga de pavo.
Creamy combination with fusilli pasta, mushrooms and diced turkey breast.

- Pollo / *Chicken breast* +\$34
- Salmón / *Salmon* +\$59
- Tocino / *Bacon* +\$29

poke-bowls \$149

1. BASE:

- Arroz integral o gohan / *Integral or gohan rice*
- Arroz de coliflor o brócoli / *Coliflower or broccoli rice* +\$25
- Fideo de arroz / *Rice noodles* +\$23
- Quinoa +\$45
- Combinación / *Combination* +\$23

ATÚN FRESCO / FRESH TUNA

Aguacate, mango, zanahoria y espárragos marinado con salsa ponzu, decorado con mayo-stiracha y ajonjolí mixto.

Avocado, fresh mango, carrot and asparagus marinated with ponzu sauce decorated with mayo-stiracha and mixed sesame seeds.

SALMÓN / SALMON

Piña en cubos, aguacate, betabel y germinado, cilantro, mayo-stiracha y tostado de alga.

Pineapple cubes, avocado, beets and sprouts, cilantro, mayo-stiracha y toasted alga.

SALMÓN AHUMADO / SMOKED SALMON

Bolitas de queso crema con ajonjolí, tomate cherry, zanahoria y pepino con aderezo de tamarindo adobado, mayo-stiracha y germinado.
Cream cheese balls w/sesame seeds, cherry tomato, carrot and cucumber with vinaigrette tamarind, mayo-stiracha and sprouts.

POLLO THAI / THAI CHICKEN

Elote, brócoli, zanahoria y pepino con aderezo thai y cacahuates tostados.

Sweet corn, broccoli, carrot and cucumber with thai dressing and roasted peanuts.



sopas/soups



SOPA DEL DÍA (PREGUNTAR AL CHEF) / SOUP OF THE DAY (ASK THE CHEF).....	\$35
SOPA DE VERDURAS / VEGETABLE SOUP.....	\$39
CREMA DE BRÓCOLI / CREAM OF BROCCOLI.....	\$42
CALDO TLALPEÑO / TLALPEÑO BROTH.....	\$89

Mix de vegetales con trocitos de pollo y queso manchego acompañado de aguacate, crema y chipotle.
Vegetable soup with chicken breast, manchego cheese, avocado, sour cream and chipotle sauce on side.

ensaladas del chef/chef salads

CÉSAR / CAESAR

Crujiente lechuga marinada con nuestro aderezo casero César, un toque de aceite de olivo, queso parmesano y crotones con: / *Crunchy lettuce, house-made Caesar salad dressing, a touch of olive oil, parmesan cheese and croutons with:*

- Pechuga de pollo a la plancha \$119
Grilled chicken breast
- Salmón a la parrilla / *Grilled Salmon* \$149
- Medallón de atún / *Tuna medallion* \$169
- Arrachera / *Arrachera Steak* \$159

Cambia tu base por mezcla super-food o espinaca.
Change your base for super-food or spinach +\$27

PHILIP \$139

Pollo a la parrilla, tocino crujiente, queso manchego, aguacate, tomate, pepino, jalapeños y cebolla morada picada, chips y aderezo ranch hecho en casa / *Grilled chicken breast, crispy bacon, manchego cheese, avocado, tomato, cucumber and chopped jalapeño and red onion, with tortilla chips and home-made ranch dressing.*

MEDITERRÁNEA / MEDITERRANEAN \$119

Queso feta, pasta fusilli al pesto, aceitunas, tomate, cebolla, sazonado con aceite de oliva con ajo, sal y pimienta / *Feta cheese, pesto fusilli, olives, tomato and red onion, with garlic infused olive oil, salt and pepper.*

Agrega pechuga de pollo / *Add grilled chicken +\$42*
Agrega aguacate / *Add avocado +\$19*

ROCKEFORT \$149

Pollo a la parrilla, queso rockefort, manzana, tomate, champiñones, cebolla, espinaca y vinagreta balsámica / *Grilled chicken, rockefort cheese, apples, tomato, mushroom, red onion and spinach with balsamic vinaigrette.*

RIOJA \$149

Jamón serrano, queso de cabra, espinaca, arúgula, tomate, champiñones, nuez y manzana con vinagreta balsámica / *Prosciutto, goat cheese, spinach, arugula, tomato, mushroom, apple and nuts with balsamic vinaigrette.*

MEDALLÓN DE ATÚN \$169

TUNA MEDALLION

Servido sobre una cama de hojas mixtas, pepino, tomate, aguacate, germinado de alfalfa y vinagreta italiana / *Cooked on your favorite term, superfood mix, cucumber, tomato, avocado, alfalfa sprouts and italian vinaigrette.*

FILETE DE SALMÓN A LA PLANCHA \$159

GRILLED SALMON FILLET

Mezcla de lechugas, pepino, tomate cherry, germinado y vinagreta italiana. *Mix of lettuce, cucumber, cherry tomato, sprouts and Italian vinaigrette.*

ENSALADA DE ARRACHERA \$159

ARRACHERA STEAK SALAD

Lechuga mixta, 150 gramos de arrachera, espárragos, tomate cherry, pepino y elote, aderezado con vinagreta y decorado con queso rayado. / *Mixed lettuce, 150 grams of skirt steak, asparagus, cherry tomato, cucumber and corn, seasoned with vinaigrette and decorated with striped cheese.*



bagels

bagels

Escoge tu tipo de pan: integral, ajonjolí parmesano o natural.
Choose your type of bread: wholemeal, sesame seeds, parmesan or natural.

QUESO CREMA Y MERMELADA \$59
CREAM CHEESE AND STRAWBERRY JAM

PAVO CON HUEVO / TURKEY WITH EGG \$79
Jamón de pechuga de pavo, huevo, queso amarillo.
Ham turkey breast, egg and american cheese.

TOCINO CON HUEVO / BACON WITH EGG \$79
Tocino, huevo, queso manchego.
Bacon, egg and manchego cheese.

ITALIANO CON HUEVO / ITALIAN WITH EGG \$79
Salchicha italiana, huevo y queso manchego.
Italian sausage, egg and manchego cheese.

PECHUGA DE POLLO / CHICKEN BREAST \$79
Acompañada de aderezo chipotle, lechuga, tomate, pepino y queso manchego.
Accompanied by chipotle dressing, lettuce, fresh tomato, cucumber and manchego cheese.

ATÚN / TUNA \$79
Atún marinado a las hierbas finas, aceitunas negras, pepino, lechuga, tomate y queso panela.
Marinated tuna with fine herbs, black olives, cucumber, lettuce, tomato and panela cheese.

PAVO / TURKEY \$79
Pechuga de jamón de pavo, queso manchego, lechuga, tomate, pepino y aderezo chipotle.
Turkey ham breast, manchego cheese, lettuce, tomato, cucumber and chipotle dressing.

AGREGA ENSALADA MIXTA / ADD MIXED SALAD +\$22

SALMÓN AHUMADO / SMOKED SALMON \$139
Queso crema, cebolla morada, rebanadas de tomate, alcaparras, toque de salsa pesto.
Cream cheese, red onion, slices of fresh tomato, capers and a touch of pesto sauce.

ROASTBEEF \$???
Láminas de Roastbeef premium, queso manchego, champiñones frescos, cebolla morada y aceitunas, con aderezo de cebollín artesanal.
Premium Roastbeef slices, manchego cheese, fresh mushrooms, purple onion and olives, with artisan chives dressing.

JAMÓN IBÉRICO / IBERIAN HAM \$???
Queso crema, cebolla morada, rebanada



crea tu propio bagel \$89
make your own

1. ADEREZO DRESSING

- Salsa ranch / Ranch
- Mil islas / Thousand Islands
- Tomate fresco / Fresh Tomato
- Mayo natural / Natural mayo
- Mayo chipotle / Chipotle mayo
- Aceite de olivo / Olive oil

2. PROTEÍNA PROTEIN

2 incluidas / 2 included

- Pollo parrilla / Grilled chicken
- Ensalada de atún / Tuna salad
- Pavo / Turkey breast
- Tocino / Turkey bacon
- Queso manchego / Manchego
- Queso panela / Panela cheese
- Queso crema / Cream cheese
- Huevo duro / Hard-boiled egg
- Huevo omelette / Omelette egg

3. VEGETALES VEGETABLES

3 incluidos / 3 included

- Lechuga / Lettuce
- Espinaca / Spinach
- Tomate / Tomato
- Pepino / Cucumber
- Pepinillo / Pickle
- Zanahoria / Carrot
- Elote / Corn
- Calabaza / Zucchini
- Pimiento / Green pepper
- Aceituna / Black olives
- Cebolla / Onion
- Champiñón / Mushrooms

AGREGA AGUACATE +\$19
AVOCADO PORTION

paninis

INCLUYEN / INCLUDES:
Tomate, pepino, lechuga, mayo/chipotle, cebolla, aceituna, champiñón, queso manchego y ensalada de la casa / *Tomato, cucumber, chipotle mayo, lettuce, onion, olive, mushrooms, manchego cheese and house salad.*

POLLO / CHICKEN \$119

Pollo a la parrilla con salsa louisiana.
Grilled chicken with louisiana sauce..

ATÚN / TUNA \$119

Atún marinado a las hierbas finas.
Marinated tuna with fine herbs.

PAVO / TURKEY \$119

Jamón de pavo combinado con jamón selva negra / *Turkey and black forest ham.*

ROAST BEEF \$129

Filete de roast beef con aderezo de mostaza - cebollín. / *Roast beef with chives-mustard dressing.*

SALMÓN A LA PLANCHA / GRILLED SALMON \$139

Filete de salmón, tocino de pavo, pimientos asados, lechuga, tomate y aderezo tártara.
Fine herbs grilled salmon, crispy turkey bacon, green peppers, lettuce, tomato and tartar dressing.

ARRACHERA / ARRACHERA STEAK \$149

Arrachera 150 gr, aguacate, tomate, pepino, queso manchego y lechuga. / *Arrachera steak 150 gr, avocado, tomato, cucumber, manchego cheese and lettuce.*

AGREGA AGUACATE / AVOCADO PORTION +\$19

ESPAÑOL / SPANISH \$139

Jamón serrano, champiñones, queso manchego, lechuga, aceituna negras, salsa de tomate fresco con aceite de oliva y hierbas finas.
Prosciutto, mushrooms, manchego cheese, lettuce, black olives and fresh tomato sauce, with olive oil and fine herbs.

VEGGIE \$119

Berenjena, calabaza, cebolla, champiñones, pimientos, marinados a la parrilla con aderezo de hummus.
Eggplant, zucchini, onion, mushroom, green pepper, all of the vegetables are grilled and marinated with hummus.

HAWAIIANO / HAWAIIAN \$129

Jamón de pavo, pechuga de pollo, piña asada y salsa BBQ.
Grilled chicken, turkey ham, grilled pineapple and BBQ.

AGREGA QUESO MANCHEGO O PANELA +\$19 ADD MANCHEGO OR PANELA CHEESE

crea tu propio
panini \$129
make your own



1. ADEREZO DRESSING

- Salsa ranch / *Ranch*
- Mil islas / *Thousand Islands*
- Tomate fresco / *Fresh Tomato*
- Mayo natural / *Natural mayo*
- Mayo chipotle / *Chipotle mayo*
- Aceite de olivo / *Olive oil*

**AGREGA AGUACATE +\$19
AVOCADO PORTION**

2. PROTEÍNA PROTEIN

2 incluidas / 2 included

- Pollo parrilla / *Grilled chicken*
- Ensalada de atun / *Tuna salad*
- Pavo / *Turkey breast*
- Tocino / *Turkey bacon*
- Roastbeef
- Queso manchego / *Manchego*
- Queso panela / *Panela cheese*
- Queso crema / *Cream cheese*
- Huevo duro / *Hard-boiled egg*
- Huevo omelette / *Omelette egg*

3. VEGETALES VEGETABLES

4 incluidos / 4 included

- Lechuga / *Lettuce*
- Espinaca / *Spinach*
- Tomate / *Tomato*
- Pepino / *Cucumber*
- Pepinillo / *Pickle*
- Zanahoria / *Carrot*
- Elote / *Corn*
- Calabaza / *Zucchini*
- Pimiento / *Green pepper*
- Aceituna / *Black olives*
- Cebolla / *Onion*
- Champiñón / *Mushrooms*

paninis

shots \$45

- PIÑA - GENGIBRE / PINEAPPLE - GINGER
- MANZANA - GENGIBRE / APPLE - GINGER
- LIMÓN - GENGIBRE / LEMON - GINGER

barra de jugos juice bar

- JUGO DE NARANJA / ORANGE JUICE
16 OZ \$49 24 OZ \$56 32 OZ \$64
- JUGO DE ZANAHORIA / CARROT JUICE
16 OZ \$52 24 OZ \$59 32 OZ \$69
- JUGO DE TORONJA / GRAPEFRUIT JUICE
16 OZ \$52 24 OZ \$59 32 OZ \$69
- JUGO DE 2 FRUTAS A ESCOGER
JUICE FROM 2 FRUITS TO CHOOSE
16 OZ \$52 24 OZ \$59 32 OZ \$69

verdes green juices

DE LA CASA / HOUSE JUICE

Naranja, piña, espinaca, nopal, perejil y apio.
Orange, pineapple, spinach, cactus, parsley and celery.

PURIFICADOR / PURIFIER

Piña, kale, pepino, limón y menta.
Pineapple, kale, cucumber, lemon and mint.

GOLDEN

Manzana, apio, kale, pepino y limón.
Apple, celery, kale, cucumber and lemon.

CURATIVO / HEALING

Manzana, espinaca, gengibre, kale y zanahoria.
Apple, spinach, ginger, kale and carrot.



24 OZ \$59
32 OZ \$69

jugoterapia

juice therapy 24 OZ \$59
32 OZ \$69

ENERGY

Jitomate, betabel, pepino, apio y limón.
Tomato, beet, cucumber, celery and lemon.

ANTIGRIPAL

Limón, gengibre y miel.
Lemon, ginger and honey.

INMUNO

Naranja, piña y guayaba.
Orange, pineapple and guava.

ANTIFATIGA / ANTI-FATIGUE

Naranja, fresa, piña y guayaba.
Orange, strawberry, pineapple and guava.

ANTIOXIDANTE / ANTIOXIDANT

Manzana, arándanos, fresa y papaya.
Apple, cranberry, strawberry and papaya.

ABUNDANCIA / ABUNDANCE

Naranja, manzana, nuez, almendra, amaranto y moras / Orange, apple, nuts, almond, amaranth and blackberries.

REJUVENECEDOR / REJUVENATING

Manzana, betabel, zanahoria, gengibre y limón.
Apple, beet, carrot, ginger and lemon.

VAMPIRO / VAMPIRE

Naranja, apio, betabel, zanahoria, pepino, tomate y limón.
Orange, celery, beet, carrot, cucumber, tomato and lemon.

ANTOJO

Naranja, fresa, moras y plátano.
Orange, strawberry, blackberries and banana.

TROPICAL

Naranja, fresa, mango y piña.
Orange, strawberry, mango and pineapple.

AGUAS FRESCAS / FRESH FLAVORED WATER \$21
 AGUA ESPECIAL / SPECIAL WATER \$29
 AGUA FRESCA 1LT / 1LT FRESH WATER \$39
 REFRESCOS / SODA \$25

COCA-COLA, FANTA, COCA ZERO, SPRITE ZERO, COCA LIGHT, AGUA MINERAL
 SPRITE, DR. PEPPER, DR. PEPPER LIGHT, GINGER ALE

AGUA CIEL 600 ML / 600 ML WATER \$19

AGUA CIEL 1 LT / CIEL WATER 1 LT \$25

TÉ ARIZONA / ARIZONA TEA \$29

PERRIER \$35

SAN PEREGRINO (NARANJA/LIMÓN) / (ORANGE / LEMON) \$29

KOMBUCHA IMPORTADA / IMPORTED KOMBUCHA \$109

FUZE TEA \$29

TÉ SNAPPLE \$29

café **illy**
 coffee

AMERICANO \$32

CAPUCCINO \$49

EXPRESSO \$29

EXPRESSO DOBLE \$42

SHOT CAFÉ \$22

TÉ HERBAL \$39

MANZANILLA, GENGIBRE,
 VERDE Y NEGRO.

smoothies

Endulza tu smoothie con azúcar morena, mascabada, stevia, miel de abeja o miel de agave.
 Sweeten your smoothie with brown sugar, mascabada, stevia, honey or agave honey.

BE LIGHT

Refrescante bebida hecha con jugo de naranja, arándano, menta y albahaca.

Refreshing drink made with orange juice, cranberry, mint and basil.

HAWAIIAN

Cremosa y dulce combinación de piña con coco.

Creamy and sweet combination of pineapple with coconut.

FRESA COLADA

Combinación de fresa natural con banana, crema de coco y jugo de piña.
Combination of natural strawberry with banana, coconut cream and pineapple juice.

FRUTOS ROJOS

Fresa, mora y banana con jugo de naranja y arándano.

Strawberry, blackberry and banana with orange juice and blueberry.

DOLCE

Jugo de naranja, fresa, banana, yogurt, nuez y miel.

Orange juice, banana, strawberry, yogurt, nut and honey.

24 OZ \$59

32 OZ \$69

licuados/shakes

BANA-NUTS

Plátano, manzana, nuez y vainilla.
Banana, apple, nut and vanilla.

ENERGÉTICO / ENERGETIC

Fresa, mango, avena, pasas y miel.
Strawberry, mango, oatmeal, raisins and honey.

CEREALES / CEREALS

Amaranto, nuez, pasas, almendras y miel.
Amaranth, walnut, raisins, almonds and honey.

BÁSICO (2 FRUTAS) / BASIC (2 FRUITS)

Fresas / Mango / Plátano / Papaya.
Strawberries / Mango / Banana / Papaya.

24 OZ \$59

1LT \$69

OPCIONES DE LECHE / MILK OPTIONS:

Regular

Deslactosada / Lactose free

Light

Almendra / Almond +\$12

Coco / Coconut+\$12

Soya / Soy +\$12



bebidas

drinks

combos \$119

arma tu combo de desayuno
make your combo breakfast

1. CAFÉ O TÉ
COFFEE OR TEA

2. COPA DE FRUTA
O JUGO NARANJA
*FRUIT CUP OR
ORANGE JUICE*

3. PLATO FUERTE
MAIN PLATE

SE ACOMPAÑAN DE
PAN TOSTADO
INCLUDES TOAST BREAD

bagels

PAVO CON HUEVO / TURKEY WITH EGG \$72
Jamón de pechuga de pavo, huevo y queso amarillo. / *Ham turkey breast, egg and american cheese.*

TOCINO CON HUEVO / BACON WITH EGG \$74
Tocino, huevo y queso manchego.
Bacon, egg and manchego cheese.

QUESO CREMA Y MERMELADA \$???
CREAM CHEESE AND HAM

ITALIANO CON HUEVO / ITALIAN WITH EGG \$74
Salchicha italiana, huevo y queso manchego.
Breakfast italian sausage, egg and american cheese.

PAVO / TURKEY \$79
Pechuga de pavo, queso manchego, lechuga, pepino y tomate.
Turkey ham breast, manchego cheese, lettuce, cucumber and tomato.

omelette

arma tu propio omelette
make your own

ITALIANO / ITALIAN \$79
Tomate, queso panela, espinaca, y toque de albahaca fresca. / *Fresh tomato, white cheese, spinach and a touch of fresh basil.*

TRADICIONAL / TRADITIONAL \$79
Pavo, queso manchego y espinaca.
Turkey, manchego cheese and spinach.

ITALIANO CON HUEVO / ITALIAN WITH EGG \$74
Salchicha italiana, huevo y queso manchego.
Breakfast italian sausage, egg and american cheese.

PAVO / TURKEY \$79
Pechuga de pavo, queso manchego, lechuga, pepino y tomate.
Turkey ham breast, manchego cheese, lettuce, cucumber and tomato.

PREMIUM A ESCOGER / PREMIUM TO CHOOSE:

- Cambia a claras / *Egg whites +12*
- Queso de cabra / *Goat cheese +15*
- Queso feta / *Feta cheese +15*
- Aguacate / *Avocado +19*

1.- PROTEÍNAS / PROTEINS \$79
Escoge 2 proteínas / *Choose 2 proteins:*

- Pavo / *Turkey*
- Queso Manchego / *Manchego cheese*
- Queso Panela / *White cheese*
- Tocino / *Bacon*

2.- INGREDIENTES / INGREDIENTS
Escoge 2 ingredientes de la barra.
Choose 2 ingredients from the bar.

- Espinaca / *Spinach*
- Elote / *Corn*
- Champiñones / *Mushrooms*
- Pimiento / *Green Peppers*
- Tomate / *Tomato*
- Cebolla / *Onion*



huevos al gusto / eggs any style

ESTRELLADOS / OVER EASY

A LA MEXICANA / MEXICAN STYLE

Tomate, cebolla y pimiento verde.
Tomato, onion and green pepper.

REVUELTOS CON / SCRAMBLED EGGS

A tu gusto / Any style.

DESAYUNO INGLÉS / ENGLISH BREAKFAST

Huevos estrellados sobre pan, acompañados de lomo canadiense y salchicha italiana.
Starry eggs on bread, accompanied by canadian tenderloin and Italian sausage.

RANCHEROS

Huevos estrellados sobre tortilla de maíz y salsa de tomate fresco, acompañados de frijoles.
Starry eggs on corn tortilla and fresh tomato sauce, accompanied by beans.

PREMIUM A ESCOGER

PREMIUM TO CHOOSE:

- Cambia a claras / Egg whites +12
- Queso de cabra / Goat cheese +15
- Queso feta / Feta cheese +15
- Aguacate / Avocado +19

chilaquiles

ROJOS, VERDES O COMBINADOS RED, GREEN OR COMBINED SAUCE

Acompañados de un huevo estrellado o revuelto, crema, queso y frijoles refritos.
Accompanied by a fried or scrambled egg, sour cream, cheese and fried beans.

Agrega pechuga de pollo por +\$34
Add chicken breast for +\$34

bowl de fruta/fruit bowl \$69

FRUTA DE LA ESTACIÓN / SEASON FRUIT

Pregunta por la fruta del día. Incluye granola, yogurt y miel de abeja.
Ask for the fruit of the day. Includes granola, yogurt and honey.

bowl de avena \$69 oatmeal bowl

ACOMPAÑADO DE 2 FRUTAS DE TU ELECCIÓN WITH 2 FRUITS OF YOUR CHOICE

2 semillas de tu elección, chía, nuez, almendra, granola, pasas y miel de abeja hecha con leche de almendra.
2 seeds to choose, granola nuts, almond, raisins and honey made with almond milk.

hot cakes/pancakes \$79

ACOMPAÑADOS DE MIEL Y MANTEQUILLA WITH HONEY OR MAPLE SYRUP AND BUTTER

Agrega chispas de chocolate / Add chocolate chips +10

pan francés/french bread

ACOMPAÑADO DE MIEL, MANTEQUILLA Y AZÚCAR GLASS \$69

WITH HONEY OR MAPLE SYRUP, BUTTER AND GLASS SUGAR

Agrega chispas de chocolate / Add chocolate chips +10



NO EN COMBO NOT IN COMBO:

bowl de acai/acai bowl

FRUTA ROJA DE TEMPORADA \$139 RED SEASON FRUIT

Banana y granola / Banana and granola.

keto bowl \$149

Base de arroz de coliflor salteada con tocino de pavo y espinaca, 2 huevos estrellados, acompañado de aguacate brócoli y tomate cherry.

Sautéed cauliflower rice base with turkey bacon and spinach, 2 fried eggs, accompanied by broccoli avocado and cherry tomato.

waffle tocino y huevo waffle bacon & egg \$119

ACOMPAÑADO DE 2 HUEVOS, TOCINO DE PAVO Y QUESO CHEDDAR RAYADO.

ACCOMPANIED WITH 2 EGGS, TURKEY BACON AND STRIPED CHEDDAR CHEESE.

Banana y granola / Banana and granola.

waffle matcha \$119

ACOMPAÑADO DE 2 HUEVOS, TOCINO DE PAVO Y QUESO CHEDDAR RAYADO.

ACCOMPANIED WITH 2 EGGS, TURKEY BACON AND STRIPED CHEDDAR CHEESE.

Banana y granola / Banana and granola.

desayunos

breakfast

Agrega premium a escoger:

- crema de cacahuete / peanut butter + \$10
- crema de almendra / almond butter + \$10
- chispas de chocolate / chocolate chips + \$10
- proteina vegana / vegan protein + \$10
- semillas de hemp / hemp seeds + \$10

contamos con una barra especial



JUGOS

JUGOS, SMOOTHIES, LICUADOS



\$49 \$59 \$69

Escoge el que mas te guste de la estacion de jugos
(costo adicional / additional cost)

Green & Fit

Salad & Juice Bar