ENERO 2025

WE

fresh market & cafe

MENÚ

VERSIÓN EN ESPAÑOL

comida real
sin conservantes

DESAYUNOS

PANCAKES $9.99
de proteína, acompañados de fruta fresca, almendras y yogurt.

AVENA BOWL $4.50
acompañado de frutas de la temporada y granola. | Grande + $2.00

NO CARBS WRAP RELLENO POLLO $6.99
huevo, queso de cabra, espinaca y pollo.

NO CARBS WRAP RELLENO CARNE $10.99
huevo, carne deshilachada, queso mozzarella y guacamole.

COMBO WE $7.99
dos huevos al gusto, aguacate, salteado de papas, tomate, cebolla y pimentón.

EMPAREDADO INTEGRAL DE GUACAMOLE $7.99
y huevos revueltos.

AVOCADO TOAST $6.99
en pan de masa madre, veganesa, huevos revueltos, aguacate.

TOMATO TOAST $6.99
en pan de masa madre, guacamole, tomate cherry, queso feta y reduccion balsámica.

HIGH PROTEIN TOAST $6.99
en pan de masa madre, aguacate, aceite de oliva, queso ricotta, huevo al gusto, miel picante y cebollina.

BREAKFAST PIZZA $10.99
base de huevo, pollo deshilachado, espinaca, pimentones, zucchini, tomate, queso mozarella y hongos.

*sin trigo, puede contener soya. *vegetariano

ENTRADAS

SOPA DEL DÍA $3.50
pequeña 8oz | + $2.00 grande 16oz

SALMON BITES $12.99
tres bocados de plátano cubiertos de guacamole y trozos de salmón en salsa de anguila, veganesa, semillas de sésamo y cebollina.

GUACAMOLE ORIENTAL $7.99
con salsa de sésamo y soya, acompañado de platanos asados.

HUMMUS DE GARBANZOS $7.99
acompañado de pan pita integral.

PAPA DULCE $7.99
con ketchup de remolacha, aioli de la casa y cilantro.

EXTRAS

PROTEÍNAS
Huevo $1
Pechuga de pollo $3
Pollo deshilachado $4
Salmón a la plancha $8.25
Ropa vieja $4
Entraña $7

GRASAS
Queso mozzarella $2
Queso feta $2
Guacamole $2
Aguacate $2

ALMIDONES Y SALSAS
Reducción balsámica $1
Veganesa $1
Pan masa madre $2
Papa salteada $3
Bastones de camote $3

ENSALADAS

WE CÉSAR $7.99
lechuga, crutones integrales, queso parmesano y aderezo de mostaza Dijón con parmesano.

BALSÁMICA $13.99
lechuga, tomate, cebolla morada, queso de cabra, pollo apanado en chicharrón molido y glaseado balsámico.

POLLO AL CURRY $12.99
lechuga cubierta de trozos de pollo en crema de curry, repollo morado, pimentón, cebollina, pepitas de marañón rostizadas, pasas doradas y cilantro.

GRIEGA $8.50
hummus de garbanzos, lechuga, tomate, pepino, pimentón, cebolla, aceitunas, feta y aderezo de la casa

QUINOA ASIÁTICA $8.50
quinoa, edamame, repollo morado, zanahoria, cebollina, aceite y semilla de sésamo, salsa de anguila y soya.

GARBANZOS $12.99
lechuga, garbanzos rostizados, aguacate, tomate salteado en ghee, queso feta, aderezo miel-mostaza.

EMPAREDADOS

PESTO $9.50
pan ciabatta integral, pechuga de pollo, pesto, queso búfala y tomate.

PITA TUNA $8.50
pan pita integral relleno de tuna, apio, cebolla morada y veganesa.

AGUACATE & POLLO $9.50
pan pita integral relleno de ensalada de aguacate y pollo.

CEBOLLA CARAMELIZADA $9.99
pan de masa madre, pechuga de pollo en crema de coco y ghee, queso provolone y cebolla caramelizada.

WRAPS

CÉSAR $9.99
pollo deshilachado, lechuga, queso parmesano y aderezo Dijón.

BURRITO $9.99
trozos de pechuga de pollo, arroz integral, frijoles negros, pico de gallo, pimentones rostizados y salsa de cilantro.

THAI $9.99
pechuga de pollo, zanahoria, repollo morado, cebollina, aceite y semillas de sésamo, mantequilla de maní.

HAMBURGUESAS EN PAN INTEGRAL DE AVENA

FRIJOLES NEGROS $9.99
hamburguesa de frijoles con maíz, aguacate, lechuga, tomate y queso vegano.

POLLO CRISPY $9.99
hamburguesa de pollo apanado en harina de almendras, queso mozzarella, salsa blanca, ensalada de repollo y lechuga.

+ $1.50 pan artesanal sin gluten

HONEST BURGER $14.99
carne de res de pastoreo, tomate, lechuga, salsa de pimentón ahumado con pepinillos, queso gorgonzola, acompañada de bastones de camote con alioli de la casa y ketchup de remolacha.

TACO BURGER $9.99
carne de res, guacamole, pico de gallo y lechuga.

BOWLS

MEXICANO $13.99
bolitas de pollo al limón y cilantro, arroz integral o quinoa, porotos y ensalada de lechuga, pico de gallo, guacamole, maíz y aderezo de limón.

MEDITERRÁNEO $17.99
salmón a la plancha cubierto de salsa de tahini, base de arroz integral o quinoa, aguacate, queso feta, lechuga, tomate y aderezo de limón.

INDIAN $13.99
arroz jazmín, vegetales salteados, tofu apanado, garbanzos y lentejas al curry con un toque picante.

*vegetariano.

PANAMEÑO $13.99
carne deshilachada, arroz integral o quinoa, plátano asado, porotos, aguacate, pepino, tomate, lechuga y aderezo de limón.

VEGANO $12.99
hamburguesa de frijoles negros con pimentón rojo y veganesa, arroz integral o quinoa con cúrcuma, aguacate, hummus, garbanzos rostizados, cebolla morada, tomate, lechuga y aderezo de limón.

TROPICAL $16.99
salmón cubierto de pico de gallo con mango o piña, arroz integral o quinoa, lechuga y aderezo de limón.

*Opción arroz blanco al vapor disponible.

ingredientes reales

ESPECIALES

AGUACATE RELLENO DE POLLO $12.99
pollo deshilachado, salsa de soya, aceite de sésamo, zanahoria, repollo morado.

AGUACATE RELLENO DE ROPA VIEJA $14.99
carne deshilachada y salsa de cilantro.

PATACONES & ENTRAÑA $16.99
dos patacones asados con aceite de oliva, cubiertos de guacamole, entraña, chimichurri y cebolla encurtida, sobre ensalada de lechuga y tomate con aderezo de limón.

SALMÓN A LA PLANCHA $15.99
acompañado de arroz integral o quinoa y ensalada de la casa.

PIZZA TENTACIÓN $12.99
base de plátano, salsa verde, carne o pollo deshilachado, queso feta y cebollina.

PIZZA VEGANA $8.99
base de plátano, hummus, calabacín, champiñones y pimentones salteados.

EJECUTIVO REGULAR $10.99
pechuga de pollo a la plancha, arroz integral o quinoa, porotos o lentejas y ensalada de la casa.

CALZONE DE PLÁTANO $14.99
base de plátano rellena de pollo deshilachado con hongos o ropa vieja, mozzarella, aguacate, lechuga y salsa de cilantro.

SALMÓN GLASEADO $17.99
con miel, soya y balsámico, arroz integral o quinoa y ensalada de la casa.

POSTRES

PARFAIT $6.50
yogurt, granola, miel y frutas de la temporada.

BANANA GLASEADO $5.00
banana glaseado con miel y canela.

ALMOND BUTTER TOAST $5.00
tostada de masa madre, mantequilla de maní o almendras, banana, almendras y sirope de chocolate.

AÇAI BOWL $7.00
açaí, granola, tres frutas de la temporada, base a elegir entre: yogurt o mantequilla de maní.

BATIDOS $7.00

AMANECER
papaya, guineo, yogurt, miel de abeja.

ANTI-RESFRÍO
kiwi, yogurt, quineo, miel de abeja.

CERO ANEMIA
remolacha, zanahoria, pepino, limón, miel.

CHOCOBANANA
leche de almendra, guineo, cacao, vainilla.

COCO POWER
leche y mantequilla de almendra, vainilla, jengibre, nuez moscada, canela, coco.

ENERGÉTICO
leche de almendra, fresa, guineo.

GREEN DREAM
pepino, piña, apio y espinaca.

GREEN ENERGY
limón, espinaca, perejil, pepino, manzana, mango, jengibre.

MANGO MERENGUE
mango, naranja, guineo, dátiles.

PEANUT BUTTER
mantequilla de maní, miel, leche de almendra.

STRAWBERRY SHORTCAKE
leche de almendras, fresas, cashew, pasas, vainilla, guineo, nuez moscada.

PURPLE MADNESS
arándanos, guineo, nueces, aceite de coco, canela, vainilla.

REFRESHER
piña, pepino, coco, limón, agave.

SUPER DETOX
espinaca, lechuga, pepino, apio, perejil, manzana, banana, menta, limón, jengibre, cúrcuma, canela.

SWEET PASSION
maracuyá, guineo, mango, naranja.