

BAGUETTES

• JAMÓN SERRANO

Mayonesa light, lechuga, jitomate, pepino, aceitunas negras, queso manchego, higo cristalizado.

\$120.00

🌿 DE VEGETALES CON QUESO PANELA

Mayonesa light, lechuga, jitomate, pepino, germen de alfalfa, queso panela, zanahoria, pimienta, manzana, calabaza y chayote.

\$95.00

• CLÁSICO

Mayonesa light, queso panela, lechuga, pepino, zanahoria y jitomate.

\$85.00

A ELEGIR: Pechuga de pavo, pollo ó atún.

SÁNDWICH

*PROTEÍNA PARA SÁNDWICH

Atún o Jamón de pavo + \$20.00

Pechuga de pollo + \$22.00

🌿 DE VEGETALES CON QUESO PANELA

Mayonesa light, jitomate, zanahoria, calabaza, pepino, espinacas, pimienta amarillo o rojo, manzana roja o amarilla, lechuga, germen de alfalfa y chayote.

\$78.00

*Agrega tu proteína favorita.

🌿 VERDE

Queso panela, mayonesa light, calabaza, pepino, pera, espinacas, pimienta verde, manzana verde, aguacate, germen de alfalfa y chayote.

\$78.00

*Agrega tu proteína favorita.

🌿 NOPAL

Espinaca, germen de alfalfa, manzana, zanahoria, jitomate, lechuga, queso panela, aguacate y pepino.

\$75.00

🌿 CLÁSICO

Queso panela, mayonesa light, lechuga, pepino, zanahoria y jitomate.

\$58.00

A ELEGIR:

Pechuga de pavo, pollo ó atún.

🌿 Platos vegetarianos (sin carne)

Haznos saber si quieres sin ningún producto de origen animal.



Fruterra

BIENVENIDOS

Comer rico y sano
¡Sí es posible!



Los favoritos FRUTERRA

• CLUB SÁNDWICH

\$179.00

Queso manchego, queso oaxaca, jamón de pavo, pechuga de pollo, queso panela, lechuga, jitomate, zanahoria, pimienta, aguacate, espinaca, germen de alfalfa, pepino y mayonesa light.

+ brocheta de fruta o
mini ensalada.

• ENERGÉTICO

\$98.00

Pechuga de pollo empanizada con avena, nuez y ajonjolí negro, col morada, espinacas, germen de alfalfa, plátano macho asado, queso panela, pepino, almendra fileteada y mayonesa light.

CLÁSICOS FRUTERRA

• Bisquet integral (1)

Con huevo a tu gusto, aguacate, jitomate y espinaca.

\$80.00

🌿 Hot Cakes Frutales (3)

Integrales de avena con fruta de temporada.

\$95.00

• Panette de Huevo de Rancho (2)

Con espinacas, con pechuga de pavo, a la mexicana o con champiñones.

\$75.00

• Omelette al gusto (2)

(Inventa el tuyo, escoge tus ingredientes)

\$75.00

• Chilaquiles FRUTERRA

Rojos o verdes

Lechuga, espinaca, queso panela, crema baja en grasa, aguacate y 1 huevo cocido.

A ELEGIR: Pollo o res (100g) + \$22.00

\$90.00

• Tulancingueñas saludables (3) **\$75.00**

• Sincronizadas Fruterra (1) **\$75.00**

• Tostaditas (3)

Pollo o pechuga de pavo

\$85.00

🌿 Enchiladas rellenas de plátano macho con guajillo (3)

\$95.00

• Enchiladas rellenas de pollo o verdura Rojas o verdes (3) **\$95.00**

• Enmoladas rellenas de pollo (3) **\$95.00**

• Enfrijoladas rellenas de pollo Con queso panela y crema light **\$95.00**

• Pechuga asada (200g)

A elegir arroz o pasta / verduras asadas o ensalada

\$99.00

🌿 Tacos dorados (3)

A elegir zanahoria, papa o pollo

\$70.00



🌿 Molletes (1) bolillo integral, frijoles, queso manchego, jitomate (pico de gallo) Con pollo o pavo

\$70.00

🌿 Queso panela asado con jitomate

\$80.00

🌿 Nopal asado con panela

\$70.00

🌿 Nopalitos a la jardinera (2) Frijol, jitomate, queso panela y aguacate.

\$79.00

• Rollos de lechuga (3)

Queso panela, zanahoria y pechuga de pavo.

\$79.00

🌿 Calabacitas rellenas (1)

Jitomate, pimienta amarilla, manzana roja, nuez, plátano macho asado y queso panela. Montado sobre arroz.

\$95.00

A ELEGIR:

Atún, pollo, res o champiñón

🌿 Tamal de espinaca y chayote

Viernes y sábados

\$20.00

FRUTAL



• Coctel de frutas

Mix de frutas individual

\$ 48.00

2 personas

\$ 78.00

3 a 4 personas

\$115.00

5 a 6 personas

\$180.00

• Fruta o verdura con chamoy

1 a 2 ingredientes

\$ 55.00

3 a 4 ingredientes

\$ 69.00

5 ingredientes

\$ 75.00

A ELEGIR:

Zanahoria, pepino, piña, naranja, mango, jícama, sandía, manzana.



ENSALADAS



- **Deliciosa**

Lechuga, piña, pera, espinacas, uvas y arándanos.

- **Fresca**

Lechuga, kiwi, naranja, espinacas, nuez y arándanos.

- **Rica**

Lechuga, manzana, mango, betabel, jícama y arándanos.

- **Roja Antioxidante**

Lechuga, espinacas, fresas, frambuesas, zarzamora, blueberry, manzana roja, arándanos y nuez.

- **Amarilla Alegría**

Lechuga, naranja, morrón amarillo, mango, piña, manzana y pasa blanca.

- **Verde Especial**

Espinacas, kiwi, pera, uva verde, pepino, manzana verde, pepita, elotito, higo y nuez.

- **Saludable**

Lechuga, pimiento morrón rojo o amarillo, fresa, manzana, durazno, espinacas, arándano y nuez.

Nota: Las frutas pueden cambiar de acuerdo a la temporalidad.

\$85.00

\$85.00

\$85.00

\$95.00

\$98.00

\$98.00

\$85.00



PROTEÍNA PARA ENSALADAS

Atún o Jamón de pavo + \$20.00

Pechuga de pollo (100g) + \$22.00

Salmón (100g) + \$90.00 (Suc. San Javier)



BOWLS

BOWLS DULCES

- Base de Avena cocida con mix de frutas y semillas.
- Base de Chía hidratada con yogurt natural o leche de almendras con mix de frutas y semillas.
- Base de Yogurt natural con mix de semillas y frutas.

\$95.00

Base de frutas molidas:

- Frutos rojos (fresa, zarzamora, blueberry, frambuesa), plátano y chía con mix de frutas y semillas.
- Mango, coco y plátano con mix de frutas y semillas.

\$99.00

BOWLS SALADOS

- Base de Arroz, Pasta ó Quinoa con verduras (al vapor o crudas) y semillas

\$99.00

A ELEGIR:

Huevo (1) + \$15.00

Atún + \$20.00

Pollo (100g) + \$22.00

Salmón (100g) + \$90.00 (Suc. San Javier)



TOAST

SALUDABLES

\$42.00

- 1. Queso panela, aguacate, nuez y arándanos.
- 3. Crema de cacahuete (sin azúcar), plátano, canela y fresa.
- 4. Philadelphia, fresa, zarzamora, blueberry y frambuesa.
- 6. Aguacate, huevo al gusto, jitomate y germen.
- 7. Queso panela, aguacate y jitomate.
- 8. Nutella, fresa, frambuesa y almendra.



MONTADITOS*

FRUTERRA (TAPAS)

\$120.00
4 piezas

- Queso panela, cebolla crocante, pimienta y jitomate.
 - Aguacate, salmón crudo en lámina, jitomate y pepino.
 - Queso manchego, jamón serrano, nuez y miel.
- (*Suc. San Javier)

Todos los alimentos son preparados al momento con dedicación y cariño para que conserven sus propiedades nutricionales, con productos frescos y de calidad.



  www.fruterrarestaurante.mx

 San Javier
771 100 4677 y 771 178 3203

 Colosio Punta Azul
771 236 9131

POSTRES



- Bisquets integrales con mermelada
- Fresas con crema
- Ensalada de manzana
- Plátanos con crema
- Paleta de hielo de frutas \$ variable

\$55.00

SOPAS*

- Sopa o crema del día
- Frijoles

\$35.00

(*Suc. San Javier)

Pregunta por nuestro menú de comida del día

-  Todos los días tenemos un platillo sin carne diferente

L - V 1:00 a 4:30 pm

Sólo en Sucursal San Javier



Cambio de precio sin previo aviso de acuerdo a la temporalidad de las frutas y verduras, al comprar productos frescos y de calidad nos vemos sujetos a posibles incrementos.