



Fruterra

Comer rico y sano
Sí es posible

Alimentos

Entradas

- **Brochetas de fruta** (2) **\$ 60.00**
- **Crudites** (zanahoria, pepino, jicama) **\$ 60.00**
- **Montaditos Fruterra** (4 tapas) **\$125.00**
 - Queso panela, cebolla crocante, pimienta y jitomate.
 - Queso manchego, jamón serrano, nuez y miel.
 - Aguacate, salmón crudo en lámina, jitomate y pepino. (solo salmón) **\$135.00**
- **Toast saludable** (1) **\$ 55.00**
 1. Queso panela, aguacate, nuez y arándanos.
 2. 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. Crema de avellana, fresa, frambuesa y almendra.

Sopas

- Fetuccini Alfredo pollo o res **\$160.00**
- Spaguetti a la bolognesa **\$160.00**
- Sopa del día **\$ 45.00**
- Sopa de tortilla **\$ 85.00**

Frutal

- **Coctel de frutas**
 - Mix de frutas individual **\$ 58.00**
 - 2 personas **\$ 85.00**
 - 3 a 4 personas **\$125.00**
 - 5 a 6 personas **\$200.00**
- **Fruta o verdura con chamoy**
 - 1 a 2 ingredientes **\$ 58.00**
 - 3 a 4 ingredientes **\$ 69.00**
 - 5 ingredientes **\$ 75.00**

A ELEGIR: zanahoria, pepino, piña, naranja, mango, jicama, sandía, manzana.

Extra: miel, granola o yogurt **+\$10.00**

 Platillo vegano/vegetariano.
Confirma tus ingredientes.

A toda hora

• Chilaquiles FRUTERRA

\$ 99.00

Rojos o verdes

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

A ELEGIR: pollo o res (100 g) + \$35.00

• Enchiladas (3)

\$ 105.00

- Rellenas de plátano macho con guajillo.

- Rellenas de pollo. (rojas o verdes)

- Suizas.

• Enmoladas (3)

\$ 105.00

Rellenas de pollo con queso panela y crema light.

• Enfrijoladas (3)

\$ 105.00

Rellenas de pollo con queso panela y crema light.

• Tacos dorados (3)

\$ 90.00

- A ELEGIR: • zanahoria o papa y pollo.

Secos o ahogados.

• Tostaditas (3)

\$ 95.00

A ELEGIR: pollo o pechuga de pavo.

- Tlacoyos en salsa verde (3)

\$ 85.00

• Tulancingueña saludable (3)

\$ 85.00

• Sopos (3)

\$ 90.00

Frijoles, lechuga, pollo, crema, queso

• Platón de antojitos

\$ 200.00

2 tostadas, 2 tulancingueñas, 1 sincronizada

2 tacos dorados con ensalada.

• Sincronizada FRUTERRA (1)

\$ 85.00

- Hot Cakes Frutales (3)

\$ 110.00

Integrales de avena con fruta de temporada.

- Molletes (2)

\$ 95.00

Bolillo integral, frijoles, queso manchego, jitomate (pico de gallo). A ELEGIR: pollo o pechuga de pavo.

• Salmón a las finas hierbas

\$250.00

• Pechuga asada o crunch (200g)

\$115.00

A ELEGIR: arroz, pasta o quinoa / verduras al vapor o ensalada

• Bisquet integral (1)

\$ 85.00

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

• Panette de huevo de rancho (2)

\$ 90.00

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

• Omelette al gusto (2)

\$ 85.00

(huevo orgánico) Inventá el tuyo, escoje tus ingredientes.

- Tamal de espinaca y chayote

\$ 30.00

Viernes y sábados.



Sándwich

• CLUB SÁNDWICH **\$199.00**

Queso manchego, queso oaxaca, queso panela, pechuga de pavo, pechuga de pollo, lechuga, jitomate, zanahoria, pimienta, aguacate, espinaca, germen de alfalfa, pepino y mayonesa light.
+ brocheta de fruta, mini ensalada o porción de plátano o camote.

• ENERGÉTICO **\$109.00**

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

• VEGETALES CON QUESO PANELA **\$ 85.00**

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

**Agrega tu proteína favorita.*

• VERDE **\$ 85.00**

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

**Agrega tu proteína favorita.*

• NOPAL **\$ 80.00**

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

• CLÁSICO **\$ 65.00**

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

A ELEGIR: pechuga de pavo, pollo o atún.

**Opciones para agregar*

PROTEÍNA PARA SÁNDWICH

Atún o pechuga de pavo **+ \$30.00**

Pechuga de pollo asada **+ \$35.00**

Baguette

- **JAMÓN SERRANO**

\$145.00

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



- **VEGETALES CON QUESO PANELA**

\$ 99.00

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

- **CLÁSICO**

\$ 95.00

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

A *ELEGIR*: pechuga de pavo, pollo o atún.

Hamburguesas

- **FRUTERRA**

\$140.00

Carne de res, lechuga, espinaca, manzana, pepino y jitomate. Con o sin queso.

(Con porción de camote o plátano horneado.)



- **VEGANA**

\$150.00

Carne de soya, lechuga, espinaca, germen de alfalfa, pepino, jitomate, manzana y jícama.

(Con porción de camote o plátano horneado.)



- Orden extra de ensalada mini

\$ 40.00

Postres

\$ 60.00



- Bisquets integrales con mermelada



- Pastel de zanahoria



- Pan de elote



- Fresas con crema



- Ensalada de manzana



- Camelado con gelatina de café

- Bolis leche **\$25.00** / agua **\$20.00**



Platillo vegano/vegetariano.
Confirma tus ingredientes.

Bowls

• SALADOS \$115.00

Base de arroz, pasta o quinoa con verduras (al vapor o crudas) y semillas
A ELEGIR:

Huevo (1) / Atún / Pollo o Res (150g) / Salmón (100g)

• 100% VEGGIE \$115.00

Camote, germen, alfalfa, zanahoria, betabel, pepino, jicama, espinaca, brocoli, con un toque de alioli con limón y semillas.

• DULCES \$115.00

- Base de avena cocida (250 ml) con mix de frutas y semillas
- Base de chía hidratada con yogurt natural o leche de almendras (250 ml) con mix de frutas y semillas.
- Base de yogurt natural (250 ml) con mix de frutas y semillas.
- Base con frutas molidas (250 ml)
 - 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.

Vegetales

• CALABACITA FRUTERRA \$110.00

Jitomate, pimiento amarillo, manzana roja, nuez, plátano macho asado y queso panela. Montado sobre arroz.
A ELEGIR: Atún, pollo, res o champiñón.

• NOPALITOS A LA JARDINERA (2) \$ 85.00

Frijol, jitomate, queso panela y aguacate.

• ROLLOS DE LECHUGA (3) \$ 79.00

Queso panela, zanahoria, espinacas y pechuga de pavo.
Puedes agregar Pollo + \$ 35.00

Ensaladas

• DELICIOSA \$ 90.00

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

• FRESCA \$ 90.00

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

• RICA \$ 90.00

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

• ROJA ANTIOXIDANTE \$ 105.00

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

• AMARILLA ALEGRÍA \$ 105.00

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

• VERDE ESPECIAL \$105.00

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

• SALUDABLE \$90.00

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

*Opciones para agregar

PROTEÍNA PARA ENSALADAS

Atún o jamón de pavo + \$ 30.00
Pechuga de pollo (100g) + \$ 35.00
Salmón (100g) + \$ 95.00

Nota: las frutas pueden cambiar de acuerdo a la temporada.

Platillo vegano/vegetariano.
Confirma tus ingredientes.

Aguas de temporada

- Avena
 - Fresa
 - Guayaba
 - Limón
 - Mango
 - Melón
 - Papaya
 - Piña
 - Sandia
- 500ml
\$38.00
1L
\$50.00

Combinaciones

- Fresa-hierbabuena
 - Limón-chía
 - Limón-pepino
 - Fresa-limón-guayaba
 - Fresa-coco-blueberry
 - Piña-coco
- 500ml
\$40.00
1L
\$60.00

Jugos clásicos

- Naranja
 - Zanahoria
 - Jugo verde base agua o jugo de naranja
 - Toronja
 - Naranja - betabel / zanahoria
- 500ml
\$50.00
1L
\$85.00

Frappes & Bubble tea

- Frapuccino
 - Blueberry
 - Capuchino
 - Coco (leche)
 - Cookies & Cream
 - Fresa
 - Frutos rojos
 - Guayaba
 - Mango
 - Maracuyá
 - Matcha (leche)
 - Piña colada (leche)
 - Rompope
 - Tamarindo
 - Taro
 - Vainilla
- 500ml
\$65.00

+PERSONALIZA como lo quieras
ACOMPÁÑALO CON: **+\$15.00**
Leche deslactosada / coco / almendras / tapioca

Esquimos

- Café
 - Fresa
 - Mix berries
 - Rompope
 - Vainilla
- 500ml
\$70.00

Malteadas

- Chocolate
 - Fresa
 - Vainilla
- 500ml
\$75.00

Licuarios

(base leche entera)

Clásicos

- Avena
 - Coco
 - Chocolate
 - Fresa
 - Guayaba
 - Papaya
 - Plátano
- 500ml
\$52.00
1L
\$75.00

Combinaciones

- Café - avena - plátano
 - Coco - fresa
 - Guayaba - coco
 - Mango - coco
 - Mango - manzana
 - Manzana - avena
 - Papaya - fresa
 - Plátano - fresa
 - Frutos rojos
- 500ml
\$55.00
1L
\$80.00

Especiales

- Blueberry
 - Taro
 - Matcha
 - Nuez
- 500ml
\$75.00

+Elige tus complementos y endulzante

Complementos Endulzantes

- Granola
- Linaza
- Chia
- Amaranto
- Canela
- Vainilla
- Miel de abeja
- Miel de agave
- Azúcar mascabada
- Stevia

+TAMBIÉN puedes elegir tipo de leche
LECHES: Deslactosada, light, almendra, avena, arroz, coco, soya **+\$15.00**
YOGURT natural sin azúcar **+\$18.00**

Smoothies

(base agua, sin hielo)

- Guayaba-naranja-fresa
 - Guayaba-manzana-pera-piña
 - Manzana-perejil-limón
 - Mango-piña-coco rayado
 - Mango-plátano-naranja
 - Naranja-fresa-piña
 - Papaya-manzana-avena-dátil
 - Piña-fresa-kiwi
 - Plátano-fresa-naranja
 - Zarzamora-blueberry-arándano
 - Zanahoria-fresa-piña
- 500ml
\$65.00
1L
\$95.00

(Si lo deseas con hielo, solicítalo).

Las bebidas son preparadas al momento para conservar sus propiedades nutricionales.



Lo natural sana y te hace feliz

Jugos Terapéuticos

500ml
\$70.00

1L
\$99.00

• ALCALINO

Manzana, plátano, leche de almendra y dátil.

• ANTI - ANEMIA

Zanahoria, fresa, apio, espinacas, betabel, espirulina y nuez.

• DESESTRÉSATE

Zanahoria, manzana, fresa y naranja.

• ANTI - OXIDANTE

Uva, frutos rojos, papaya y cúrcuma.

• CANSANCIO

Betabel, apio, jengibre, pepino, té matcha y limón.

• COLESTEROL TRIGLICÉRIDOS

Piña, limón, apio, jengibre, espirulina y fresa.

• COLITIS

Papaya, manzana, pera, miel y árnica.

• CONCÉNTRATE

Coco, plátano, almendra y leche de almendra.

• DESAYUNO PERFECTO

Leche de almendras, fresa, blueberry y nuez.

• DESINTOXICANTE

Manzana verde, pepino, clorofila y jengibre.

• DEPURATIVO (ayuda a evitar el estreñimiento)

Piña, fresa, nopal, perejil, naranja, hierbabuena, pepino, sábila, manzana verde y apio.

• DIABÉTICO

Apio, zanahoria, manzana verde, espinacas, lechuga, miel de agave, espirulina y nopal.

• DIGESTIVO

Papaya, zanahoria, avena y manzana.

• DIURÉTICO

Naranja, kiwi, limón y apio.

• EMBARAZO

Dátil, manzana verde, espinacas, leche de coco y miel.

• ENERGÍA

Fresa, naranja, betabel, piña y polen de flores.

• FIBRA AL 100% (ayuda a evitar el estreñimiento)

Apio, piña y pera.

• GASTRITIS / ACIDEZ

Sábila, menta, fresa, papaya y jengibre.

• GREEN ESPECIAL

Apio, perejil, espinacas, menta, limón, piña, pepino y té matcha.

• HIDRATANTE

Zanahoria, pepino, naranja, apio y limón.

• HÍGADO GRASO

Manzana verde, pepino, zanahoria, jengibre y apio.

• IRRITACIÓN GARGANTA

Zanahoria, limón, miel y jengibre.

• VITA C

Naranja, guayaba, piña, limón, jengibre y miel.

• VITA - INMUNE (eleva el sistema inmunológico)

Naranja, manzana, romero, clavo y canela.

• EQUILIBRIO ARTERIAL (bajar presión alta)

Apio, limón, manzana verde, betabel y menta.

Shots

• DEFENSIVO

Piña, jengibre y cúrcuma.

• DIGESTIVO

Manzana, sábila, jengibre y espirulina.

• SALUDABLE

Sábila, jengibre, naranja o limón.

125ml
\$40.00

Detox

- Pregunta por nuestros planes de desintoxicación

Mocktails FRUTERRA

(Cocteles sin alcohol)

500ml
\$90.00

• MOJITO MINT

Menta fresca, limón, jarabe de menta, almibar, agua mineral y hielo picado.

• LAVANDA POP

Lavanda fresca, blueberry, miel o almibar y ginger ale.

• TECOANAPA

Jamaica, mango, maracuyá, naranja, limón y un toque de sal de chinicuil.

Bebidas Calientes

• AMERICANO chico \$35.00 gde. \$55.00

• CAPUCCINO \$60.00

Vainilla / avellana / rompopo / natural

• MOKA \$65.00

• CHAI \$65.00

Tigre (especies) / Tortuga (te verde) / Elefante (vainilla)

• TARO \$70.00

• MATCHA \$70.00

• CHOCOLATE \$65.00

Caliente / frío / frappé

• TIZANAS \$50.00

• INFUSIONES \$50.00

Alegría / Serenidad / Digestivo

• ATOLE Sabor del día 1 tz. \$60.00



Fruterra

www.fruterrarestaurante.mx