

CLÁSICOS

Baguette

• JAMÓN SERRANO

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

\$120.00

• 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 o atún.

Sándwich

PROTEÍNA PARA SÁNDWICH

Atún o jamón de pavo + \$20.00

Pechuga de pollo + \$22.00

• CLUB SÁNDWICH

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

+ brocheta de fruta o mini ensalada.

\$185.00

• ENERGÉTICO

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.

\$ 98.00

• 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.

\$ 59.00

A ELEGIR: pechuga de pavo, pollo o atún.

Frutal

• Coctel de frutas

Mix de frutas individual

\$ 50.00

2 personas

\$ 85.00

3 a 4 personas

\$120.00

5 a 6 personas

\$200.00

• 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.

Extra: miel, granola o yogurt +\$5.00



Fruterra Vintage

Paquetes Desayuno

Lunes a viernes

7:00 am a 12:00 pm

Solicita la carta de paquetes



Comida saludable

Lunes a viernes

1:00 a 4:00 pm

Menú semanal



Tardes para compartir

Lunes a sábados 5:00 a 11:00 pm

Domingos 5:00 a 10:00 pm

Paquetes amigos Fruterra



A TODA HORA

• Chilaquiles FRUTERRA

\$ 90.00

Rojos o verdes

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

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

• Enchiladas (3)

\$ 95.00

- Rellenas de plátano macho con guajillo.

- Rellenas de pollo. (rojas o verdes)

- Suizas.

• Enmoladas (3)

\$ 95.00

Rellenas de pollo con queso panela y crema light.

• Enfrijoladas (3)

\$ 95.00

Rellenas de pollo con queso panela y crema light.

• Tacos dorados (3)

\$ 70.00

A ELEGIR: zanahoria, papa o pollo.

Secos o ahogados.

• Tostaditas (3)

\$ 85.00

A ELEGIR: pollo o pechuga de pavo.

• Tlacoyos en salsa verde (3)

\$ 95.00

• Tulancingueña saludable (3)

\$ 75.00

• Sincronizada FRUTERRA (1)

\$ 75.00

• Hot Cakes Frutales (3)

\$ 95.00

Integrales de avena con fruta de temporada.

• Molletes (1)

\$ 70.00

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 (200g)

\$ 99.00

A ELEGIR: arroz o pasta/verduras asadas o ensalada

• Bisquet integral (1)

\$ 80.00

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

• Panette de huevo de rancho (2)

\$ 75.00

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

• Omelette al gusto (2)

\$ 75.00

Inventa el tuyo, escoge tus ingredientes.

• Tamal de espinaca y chayote

\$ 20.00

Viernes y sábados.

ENTRADAS

- Verduras asadas o Tempura
- Espárragos a la plancha
- Brochetas de fruta (2)
- Papas a la francesa
- Montaditos Fruterra (4)

\$ 95.00
\$ 90.00
\$ 60.00
\$ 60.00
\$120.00

Tapas

- Queso panela, cebolla crocante, pimiento y jitomate.
- Aguacate, salmón crudo en lámina, jitomate y pepino.
- Queso manchego, jamón serrano, nuez y miel.
- **Toast saludable** (1)

1. Queso panela, aguacate, nuez y arándanos.

\$ 50.00

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. Nutella, fresa, frambuesa y almendra.

PASTAS Y SOPAS

PROTEÍNA PASTAS: pollo o res +\$ 30.00

- Fetuccini Alfredo
- Spaguetti a la bolognesa
- Sopa del día
- Sopa de tortilla

\$125.00
\$125.00
\$ 35.00
\$ 90.00

BOWLS

• SALADOS

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

A ELEGIR:

Huevo (1) + \$ 15.00
Atún + \$ 20.00
Pollo (100g) + \$ 22.00
Salmón (100g) + \$ 90.00

\$ 99.00

• 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 frutas y semillas.
- Base con 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

POSTRES

- 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

\$ 60.00

ENSALADAS

- **Deliciosa** \$ 85.00

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

- **Fresca** \$ 85.00

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

- **Rica** \$ 85.00

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

- **Roja antioxidante** \$ 95.00

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

- **Amarilla alegría** \$ 98.00

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

- **Verde especial** \$98.00

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

- **Saludable** \$85.00

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

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

PROTEÍNA PARA ENSALADAS

Atún o jamón de pavo + \$ 20.00
Pechuga de pollo (100g) + \$ 22.00
Salmón (100g) + \$ 90.00

VEGETALES

- **Calabacitas Fruterra** (1) \$ 98.00

Jitomate, pimiento amarillo, manzana roja, nuez, plátano macho asado y queso panela. Montado sobre arroz.

A ELEGIR: Atún, pollo, res o champiñón.

- **Mix de verduras asadas** \$ 75.00

Papa, zanahoria, chayote, jitomate, morrón y manzana.

- **Nopal asado con panela** \$ 70.00

- **Nopalitos a la jardinera** (2) \$ 79.00

Frijol, jitomate, queso panela y aguacate.

- **Rollos de lechuga** (3) \$ 79.00

Queso panela, zanahoria y pechuga de pavo.

PARA COMPARTIR

- **Tabla de quesos**

5 personas \$450.00
10 personas \$750.00

- **Baguetzote** (10 personas)

Con pan interal

A ELEGIR:

Pavo o atún

\$700.00

Vegetariano con queso panela

\$700.00

Pollo

\$750.00

Con 10 jugos de naranja o verde 250ml. y 10 mix de fruta 200g.

- **Platón de antojitos**

2 tostadas, 2 tulancingueñas y 2 tacos dorados con ensalada.

\$180.00

- **Platillos vegetarianos sin carne.**

Haznos saber si quieres sin ningún producto de origen animal.