# sōya®

## MENÚ

# NUESTRO MENÚ ES ELABORADO CON INGREDIENTES NATURALES Y DE ORIGEN LOCAL

Nuestro menú esta hecho desde principio a fin por nuestras manos, sin utilizar ingredientes procesados de manera artificial.

No usamos aceites con grasas trans ni extraídos o refinados de forma artificial o químicamente. Únicamente usamos  Aceite de oliva, aceite de ajonjolí y Aceite de coco prensado en frío.

Todas las recetas son aprobadas por nuestro fundador el Dr. Luis May, medico especializado en medicina natural y biológica, quien utiliza la alimentación basada en plantas como parte esencial de sus tratamientos antiinflamatorios y desintoxicantes.

- ⊗ INGREDIENTES PROCESADOS
- ⊗ GRASAS TRANS
- ⊗ ACEITES REFINADOS

COSECHAMOS HOJAS COMESTIBLES DE NUESTRO PROPIO HUERTO ORGÁNICO EN EL JARDÍN.

Tenemos como misión promover una

## VIDA SANA

por medio de una alimentación antiinflamatoria y energética basada en la medicina biológica, usando ingredientes locales y naturales sin preservantes artificiales.

sōya

# DESAYUNOS

**DE LUNES A DOMINGOS**
**7:00 AM - 11:00 AM**

### AVO TOAST - $9

*Pan de su elección*, aguacate, huevo pochado, aderezo cremoso, tomate cherry, chile morrón, hojas del huerto, mayonesa con cilantro, acompañado de yuca horneada.

### PASTEL AZTECA - $7.50

Capas de tortilla con 2 huevos estrellados, frijol negro molido, aguacate y cilantro, acompañado de salsa marinara.

### CAMPESINO - $11

*Pan de su elección*, huevo pochado, pollo a la parrilla, mantequilla de maní, cebolla morada curtida, chile morrón, alfalfa, champiñón, remolacha, cilantro, mayonesa chipotle acompañado de yuca horneada.

### TACOS DE HUEVO Y KALE - $7.50

Tortillas de maíz blanco hechas en casa, huevo revuelto con kale, chirimol de tomate cherry y cebolla morada, aguacate, salsa verde y marinara.
**Pídelo con nuestro chile de la casa.*

***ELIGE TU PAN DE PREFERENCIA:***

• Pan de la casa hecho a base de semillas y huevo.

• Pan masa madre a base de trigo fermentado.

### HUEVOS SEPARADOS - $8.50

Huevos estrellados con frijoles negros con requesón vegano, parmesano vegano, aguacate, curtido de pepino y zanahoria, alfalfa, acompañado de tortilla, pan de la casa o pan masa madre.

### GRANOLA CON LECHE - $6

Granola horneada, fruta de estación, leche de semillas, miel, mantequilla de maní, nibs de cacao y coco rallado.

### PANCAKES GLUTEN FRIENDLY - $8

Pancakes de avena con granola horneada, miel de abeja cruda, banano, fresa, mantequilla de maní y chocolate.

# ENTRADAS

### PAPAS KIMCHI

Papas con kimchi, aguacate, cebollín, chile morrón, cebolla morada y aderezo mil islas.

- Pollo $8
- Hongos $9

### PLATO DE QUESOS - $6

Plato de quesos libres de lácteos.

Requesón vegano, queso duro vegano, parmesano vegano con aceite de oliva y tomate cherry. Acompañado de crostinis de pan de la casa o pan masa madre.

### PLATO DE HUMMUS - $6

Hummus a base de garbanzo, paprika y aceite de oliva acompañado de crostinis de pan de la casa o pan masa madre.

### VEGANO HONGOS AL AJILLO - $7.25

Hongo champiñón natural salteado en aceite de oliva, cilantro y ajo, acompañado de crostinis de pan de la casa, o pan masa madre.

### COCTEL DE CAMARON EN SALSA ROSADA - $9.5

Camarones ecológicos en salsa rosada salsa de tomate de la casa y mayonesa casera, tomate Cherry, cebolla morada, pepino y cilantro, acompañado con Crostinis de pan de la casa o pan masa madre.

### CAMARÓN AL AJILLO - $9.50

Camarón ecológico* salteado en aceite de oliva perejil y ajo, acompañado con crostinis de pan de la casa o pan masa madre.

### CEVICHE DE PESCADO - $9.50

Hecho en el momento, pescado en leche de coco, limón, tomate cherry, pepino, cebolla, y cilantro acompañado de crutones de pan de la casa o pan masa madre.

### CEVICHE DE CAMARÓN - $10.50

Camarón ecológico* hecho en el momento, camarones en leche de coco, pepino, tomate cherry, cebolla, cilantro y limón acompañado de crutones de pan de la casa o pan masa madre.

### VEGANO CEVICHE VEGANO - $8

Hongos, leche de coco, limón, pepino, zuccini, tomate cherry, zanahoria, cilantro, y cebolla morada acompañado de crutones de pan de la casa o pan masa madre.

*NUESTROS CAMARONES SON CULTIVADOS DE FORMA ECOLÓGICA CON BIOTECNOLOGÍA SUSTENTABLE EN ARMONÍA CON EL MEDIO AMBIENTE.

*PAN DE LA CASA LLEVA HUEVO

# ENSALADAS Y SOPAS

## ENSALADAS

### LA CLÁSICA CESAR

Lechuga romana orgánica, tomate cherry, aderezo cesar vegano, parmesano vegano y crutones de pan de la casa o pan masa madre.

VEGANO

- Pollo $10
- Hongos $11.50
- Camarón ecológico* $13.50
- Pescado $13
- Falafel $10

### ASIÁTICA PICANTE

Mix de lechuga orgánica y hojas de nuestro huerto, fideos de arroz, repollo morado, pepino, zanahoria, chile morrón, retoño de soya, cebollín, aderezo de maní y ajonjolí negro (picante opcional).

VEGANO

- Pollo $11.50
- Hongos $11.50
- Camarón ecológico* $14
- Pescado $13
- Falafel $10

# BOWLS

### BOWL DE PESCADO

Pescado o camarón sobre un mix de lechugas orgánicas, verduras salteadas con aceite de sésamo: champiñones, zucchini, morrón, cebolla morada y tomate cherry, acompañado de aderezo ranch y vinagreta de la casa.

- Pescado $13
- Camarón ecológico* $14

### KI-NOA BOWL

Mix de lechugas orgánicas y hojas de nuestro huerto, quínoa con cúrcuma, queso de cabra, pepino, chile morrón, zanahoria, cebollín, remolacha y vinagreta de la casa.

VEGANO
- Pollo $11
- Hongos $11.50
- Camarón ecológico* $14
- Pescado $13.50
- Falafel $11

### GUANACO BOWL

Mix de lechugas orgánicas y hojas de nuestro huerto, yuca horneada, frijoles negros, aguacate, curtido de cebolla morada, aderezo cremoso de tomate rostizado.

VEGANO
- Pollo $11
- Hongos $11.50
- Camarón ecológico* $14
- Pescado $13.50
- Falafel $10

# SOPAS NATURALES

### SOPA RAMEN

Fondo de pollo, fideos de arroz con aceite de sésamo, hongos shitake, retoño de soya, cebollín, zanahoria, hojas comestibles de nuestro huerto orgánico, huevo de pastoreo, y parmesano vegano.

| | *GDE.* | *MED.* |
|---|---|---|
| • Pollo | $15.00 | $8.50 |
| • Camarón ecológico* | $16.00 | $9.50 |

VEGANO

### SOPA RAMEN VEGETARIANA

Fondo vegetariano, fideos de arroz con aceite de sésamo, hongos shitake, hojas comestibles de nuestro huerto orgánico, retoño de soya y parmesano vegano.

| *GDE.* | *MED.* |
|---|---|
| $12.00 | $7.50 |

### SOPA RAMEN KIMCHI

Fondo de pollo, kimchi, fideos de arroz con aceite de sesamo, pollo, hongos shitake, retoño de soya, cebollín, zanahoria, hojas comestibles de nuestro huerto orgánico, huevo de pastoreo y parmesano vegano.

| *GDE.* | *MED.* |
|---|---|
| $16.00 | $9.00 |

# PLATOS FUERTES

## PESCADO

**FILETE DE PESCADO CON ESPARRAGOS - $17.50**

Filete de pescado al ajillo acompañado de espárragos con opción de:

ELIGE 1 ACOMPAÑAMIENTO:
- YUCA HORNEADA
- ENSALADA DE LA CASA

## SANDWICHES

*ACOMPAÑADOS DE YUCA HORNEADA O ENSALADA DE LA CASA O VEGETALES SALTEADOS.

GLUTEN FRIENDLY VEGANO

**VEGETARIANO - $9.50**

Vegetales rostizadas (hongos, zanahoria, chile morrón, cebolla morada, zuccini), requesón vegano, aguacate, retoño de soya, tomate de ensalda, salsa de tomate cremosa, lechuga orgánica, pan de la casa gluten friendly o pan de masa madre.

**DE ENSALADA DE POLLO - $9.50**

Pollo en mayonesa casera, lechuga orgánica, alfalfa, chile morrón, tomate de ensalada, aguacate y aderezo de tomate cremoso en pan de la casa libre de gluten o pan de masa madre.

**SANDWICH CESAR - $9.50**

Pechuga de pollo a la plancha con lechuga Romana, tomates Cherry, parmesano vegano, aderezo cesar y aguacate en pan de la casa o pan masa madre.

**PORTOBELLO - $12**

Portobello a la plancha con cobertura de chedar vegano, lechuga orgánica, alfalfa, tomate de ensalada, chile morrón, parmesano vegano, aderezo de tomate cremoso y aguacate en pan de la casa o pan de masa madre.

**SANDWICH ALFREDO - $13.50**

Mix de hojas del huerto, Camarones ecológicos, aguacate, chile morrón, tomate de ensalada en salsa Alfredo vegana con pan masa madre o pan de la casa.

**SANDWICH PINCHO- $10**

Pollo, chile morrón, cebolla morada, zucchini y champiñones con mayonesa de la casa, lechuga orgánica, tomate de ensalada y kétchup natural en pan de la casa o masa madre.

## PASTAS

**PASTA AL PESTO**

Pasta espagueti o fussile libre de gluten al pesto verde , salteado con zanahoria, zuccini, cebolla y queso parmesano vegano, acompañado de crostinis pan masa madre o pan de la casa.

VEGANO

- Pollo $11
- Hongos $11
- Camarón ecológico* $13
- Falafel $11

**PASTA ALFREDO**

Pasta espagueti o fussile en salsa Alfredo vegana con parmesano vegano y crostinis de pan de la casa o pan masa madre.

VEGANO

- Pollo $11
- Hongos $11
- Camarón ecológico* $13

**CHICKEN PARMESAN - $13**

Pollo empanizado en miga de pan masa madre, espagueti libre de gluten, salsa de tomate cremosa y parmesano vegano.

## PINCHOS

ELIGE 2 ACOMPAÑAMIENTOS:
- YUCA HORNEADA
- ENSALADA DE LA CASA
- VEGETALES SALTEADOS
- CAPEADO DE VERDURAS

**DE CAMARÓN ECOLÓGICO - $15**

2 pinchos de camarón, cebolla, zucchini, chile morrón y hongo.

**DE POLLO - $12**

2 pinchos de pollo, cebolla, zucchini, chile morrón y hongo.

## TACOS

Tortillas a base de maíz hechas en casa, cilantro, tomate, repollo morado y aderezo de tu elección. *Pollo y Pescado empanizado en miga de pan de masa madre.

VEGANO

| | |
|---|---|
| • Chicken Finger | $7.50 |
| • Fish Finger | $8.50 |
| • Falafel | $7.50 |
| • Camarón | $9.50 |

**TACOS DE PELIBUEY DE PASTOREO - $9.50**

*Carne de pelibuey de pastoreo hecha en barbacoa de leña bajo tierra.Tortillas a base de maíz hechas en casa, cilantro, cebolla blanca, acompañado de salsa verde y salsa roja.

## PLATOS PARA NIÑOS

**ESPAGUETI CON SALSA DE TOMATE - $7**

Espagueti en salsa de tomate cremoso y parmesano vegano.

**CHICKEN FINGERS - $8**

Pechuguitas empanizadas en miga de pan masa madre, acompañado de papas salteadas, kétchup de la casa y ranch de la casa.

## EXTRAS

| | | | |
|---|---|---|---|
| ADEREZOS | $2.00 | POLLO | $4.00 |
| AGUACATE | $1.00 | HONGOS | $4.00 |
| ORDEN DE YUCA | $4.00 | CAMARONES | $5.00 |
| PAN DE LA CASA | $1.25 | QUINOA | $2.50 |
| FRIJOLES | $2.00 | REQUESON | $2.50 |
| TORTILLAS | $1.50 | ENSALADA DE LA CASA | $3.00 |
| LECHE VEGETAL | $1.50 | VEGETALES SALTEADOS | $3.00 |

# BEBIDAS

## JUGOS PRENSADOS EN FRÍO

$4.75

**ENERGY BOOST**
jugo verde con pepino, espinaca, limón, apio y piña.

**SUPER GREEN**
Jugo verde con pepino, espinaca y piña.

**LIMONZANA**
jugo verde de pepino, limón y manzana.

**MULTIVITAMINAS**
jugo de remolacha, piña, tomate, zanahoria, pepino, limón, apio y espinaca.

**VITAMINA C**
jugo de naranja, piña y jengibre.

**ALKALINO**
Jugo de limón, agua ozonizada, chile chiltepe y miel de abeja cruda.

**BROMELIA FRESA**
Jugo de piña, agua de coco y fresa.

**HIERBA ROJA**
Jugo de sandía y hierba buena.

**EL CARBONERO**
Jugo de limón, carbón activado y miel de abeja cruda.

**COCO CHIAN - $3.50**
Agua de coco con chía.

## LECHES VEGETALES

$4.50

**LECHE DE ALEMENDRA**
Semillas de Almendras y agua ozonizada.

**LECHE DE MARAÑÓN**
Semilla de marañón, agua ozonizada, miel de abeja cruda y canela.

**LECHE DE COCO**
Carne de coco y agua ozonizada.

## SMOOTHIES

**CHOCO BANANA BERRY - $5.50**
Banano, fresa, cocoa, leche de semillas, miel de abeja cruda.

**PIÑA COLADA - $5.50**
Piña, leche de coco casera, linaza, miel de abeja cruda.

GLUTEN FRIENDLY **PROTEIN POWER - $5**
Banano, granola gluten friendly, linaza, leche de semillas, miel de abeja cruda.

**BANANA BERRY - $5**
Banano, fresa, leche de semillas, miel de abeja cruda.

**PAPAYA CITRUS - $5**
Manzana, papaya, naranja, miel de abeja cruda.

**HANGOVER HELPER - $5**
Papaya, piña, banano, guayaba, kombucha, miel de abeja cruda.

**PEANUT BUTTER - $4.50**
Leche de coco, banano, mantequilla de maní, miel de abeja cruda.

**BROWNIE SHAKE - $4.50**
Brownie congelado, leche de semillas y miel de abeja cruda.

**GREEN SMOOTHIES - $4.50**
Manzana, nopal, apio, piña.

**RED VITALITY - $4.50**
Remolacha, zanahoria, piña.

# BEBIDAS

## REFRESCOS NATURALES

**REFRESCO DE TAMARINDO - $3**
Tamarindo, agua ozonizada endulzada con panela.

**REFRESCO DE JAMAICA - $3**
Flor de Jamaica, agua ozonizada endulzado con panela.

**REFRESCO DE MARACUYA - $3**
Maracuyá, agua ozonizada endulzado con panela.

**AGUA DE COCO ORGÁNICA (EN ESTOPA) - $2.95**

**KOMBUCHAS - $3.75**

- MORA
- JENGIBRE
- FRESA
- CAFÉ
- PIÑA
- TRADICIONAL
- MARACUYA
- TAMARINDO

**AGUA GASIFICADA* - $ 1.50**
Agua carbonatada De forma natural con CO2, no contiene químicos Para gasificar.

**AGUA OZONIZADA - $ 1.50**

---

# CON ALCOHOL

---

## CERVEZAS

| | |
|---|---|
| **CRAFT BEER** | **$2.50** |
| **CERVEZA DE JENGIBRE LA FIROA** | **$6.50** |
| **PILSENER** | **$2** |
| **SUPREMA** | **$2.25** |
| **GOLDEN** | **$2** |

## VINOS

**COPA** **$4.50**
*ROSADO*
*TINTO*
*BLANCO*

**PREGUNTAR LA DISPONIBILIDAD DE BOTELLAS.**

## CAFÉS Y TÉS

**ESPRESSO** $2

**ESPRESSO DOBLE** $2.25

**CAFÉ AMERICANO** $2

**CAFÉ FRÍO** $5
Espresso de café,
leche de semillas hecho
en casa, cocoa, miel y hielo.

**CAPPUCCINO CON LECHE DE SEMILLAS** $4

**INFUSIONES NATURALES DE LA FIROA** $3.50
*Consultar sobre variedades.*
***(Caliente o frio)***

## POSTRES

GLUTEN FRIENDLY,
LIBRE DE AZÚCAR REFINADA,
LIBRE DE LÁCTEOS

**CHEESCAKE DE FRESA - $4**
Postre a base de semilla de marañón endulzado con miel de abeja cruda, con cobertura de coulis de fresa.

**CHEESCAKE DE MARACUYA - $4**
Postre a base de semilla de marañón y maracuyá, endulzado con miel de abeja cruda, con cobertura de crema de coco.

**TARTALETA DE COCO - $4**
Carne de coco, marañón endulzado con miel de abeja cruda, con una base de pepita y pasas y una cobertura de aguacate, cocoa, miel y con topping de coco rallado.

**BROWNIE - $3.50**
Harina de coco y avena, cocoa endulzados con miel y panela con toping de mantequilla de mani y chocolate.

**CHOCO MOUSSE PIE - $4**
Semilla de marañón horneado, dátiles, cocoa, con base de avena con pasas, endulzado con miel.

**TIRAMISÚ MOCA MOCA - $4**
Pan gluten friendly, con crema a base de semillas y endulzado con miel de abeja cruda.

# PRODUCTOS ORGÁNICOS Y ECOLÓGICOS GRACIAS A:

- Orgánicos de Tamanique
- Cooperativa de Productores orgánicos de los planes, chalatenango (ACOPO)
- Apiarios Primavera
- La Caprina
- El Campechano
- Delimaya
- Zetas

sōya®

soyanutribar