

# sōya<sup>®</sup>

MENÚ



## **NUESTRO MENU ES ELABORADO CON INGREDIENTES NATURALES DE ORIGEN LOCAL.**

Nuestro menú está 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 extra-virgen prensado en frío orgánico, aceite de ajonjolí y aceite de coco prensado en frío orgánico.

Todas las recetas son aprobadas por nuestro fundador el Dr. Luis May, médico especializado en medicina natural y biológica, quien utiliza la alimentación la base de sus tratamientos antiinflamatorios y desintoxicantes.

### **NO INGREDIENTES PROCESADOS**

#### **NO GRASAS TRANS**

#### **NO ACEITES REFINADOS**

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.

**(HORARIO DE LUNES A DOMINGO 7:00 AM – 11:00 AM)**

**DESAYUNOS**

**AVO TOAST \$10**

Pan de tu elección\*, aguacate, huevo pochado, salsa marinara, tomate cherry, chile morrón, hojas del huerto, mayonesa con cilantro, acompañado de yuca horneada

**CAMPESINO \$12 (proteico) (favorito del Dr.)**

Pan de tu elección\*, huevo pochado, pollo a la parrilla, mantequilla de maní, curtido de cebolla morada, chile morrón, alfalfa, champiñón, remolacha cruda, cilantro, aderezo de chipotle, acompañado de yuca horneada y salsa marinara.

\*Pan de tu elección

- PAN MASA MADRE A BASE DE TRIGO FERMENTADO
- PAN DE LA CASA A BASE DE SEMILLAS Y HUEVO.

**CHILAQUILES \$12 (nuevo)**

Tortillas de maíz horneadas, huevos de pastoreo estrellados, hongos champiñón, aguacate, requesón vegano, salsa verde, salsa marinada, cebolla blanca, hojas del huerto y cilantro.

**PANCAKES GLUTEN FRIENDLY \$8.50**

Pancakes de avena con granola horneada, miel de abeja cruda, banano, fresa, mantequilla de maní y chocolate. (receta lleva huevo)

**HUEVOS SEPARADOS \$10.00**

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

**OMELETTE DE ESPARRAGOS \$12.50 (libre de lácteos) (nuevo)**

Huevos de pastoreo, espárragos salteados, salsa Alfredo de cheddar vegano, curtido de Cherry, repollo morado y eneldo, aguacate y frijoles molidos, acompañados de tortillas de maíz.

**EL NUEVO PASTEL AZTECA \$9.50**

Tortillas de taco caseras de maíz, huevos de pastoreo estrellados, frijoles molidos, chicharrón de pollo y shiitake, lechuga romana, aguacate, salsa marinara y cilantro.

## **ENTRADAS NUEVAS**

### **HUMMUS COREANO \$7.50**

Hummus a base de garbanzos y kimchi, curtido de pepino, garbanzos horneados con especias, pasta de kimchi, cilantro y ajonjolí negro. Acompañado de Crostinis de pan de la casa o pan masa madre.

### **MOUSSE DE AGUACATE \$7.00**

Mousse a base de aguacate, huevo, ajo, cebolla y cilantro. Ensalada de Vegetales frescos, cebolla cortida, tomate cherry, chile morrón, rábano y brotes, acompañado de tortillas de nacho horneadas.

### **TOMATE CONFITADO \$9.00**

Tomate confitado con tomillo, requesón vegano, repollo morado, mix de semillas y cilantro, acompañado de Crostinis con chimichurris.

### **TACOS DE CHICHARON \$8.50**

Quesadillas hechas a base de tortillas de maíz, chicharon de pollo y shitake, requesón vegano, acompañadas de aderezo de cilantro y chimol de tomate Cherry, chile morrón, cebolla y alcapate.



### **CHICKEN BUFALO BONELESS \$10**

Chicken tenders empanizados con miga de pan masa madre, acompañados de nuestra salsa búfalo y aderezo ranch, zanahoria, chile morrón y pepino.

### **CEVICHE TROPICAL \$10.50**

Ceviche de camarones ecológicos, leche de tigre de maracuyá, chile de la casa, coco, piña asada y chía, acompañado de chips de camote horneado.

## ENSALADAS

### 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)

- Pollo \$11.50
- Hongos \$12
- Camarón ecológico \$14

### LA CLÁSICA CESAR

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

- Pollo \$10
- Hongos \$11.50
- Camarón ecológico \$13.50

## BOWLS

### GUANACO BOWL

Mix de lechugas orgánicas y hojas de nuestro huerto, yuca horneada, frijoles negros, aguacate, curtido de cebolla morada acompañado de salsa marinara.

- Pollo \$11.50
- Hongos \$12

### KI-NOA BOWL

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

- Pollo \$11.50
- Hongos \$12
- Camarón ecológico \$14

### BOWL DE FIDEOS KIMCHI \$12.00

Fideos de arroz salteados con kimchi y camarones ecológicos, huevo de pastoreo estrellado, repollo morado, retoño de soya, cebollín, aderezo chipotle, ajonjolí negro acompañado de mantequilla de maní.

## **SOPAS NATURALES**

### **SOPA RAMEN**

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

- **POLLO \$9.50**
- **CAMARONES ECOLOGICOS \$10.50**

### **SOPA RAMEN KIMCHI**

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

- **POLLO \$10.50**
- **CAMARONES ECOLOGICOS \$11.50**

### **SOPA RAMEN VEGETARIANA \$8.50**

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

## **SANDWICHES**

\*Acompañados de yuca horneada o ensalada de la casa

### **VEGETARIANO \$9.50**

Vegetales horneados (hongos, zanahoria, chile morrón, cebolla morada, zucchini), requesón vegano, aguacate, retoño de soya, tomate de ensalada, salsa marinara, lechuga orgánica, pan de la casa gluten friendly o pan de masa madre.

### **ENSALADA DE POLLO \$10.00**

Pollo en mayonesa casera, lechuga orgánica, alfalfa, chile morrón, tomate de ensalada, aguacate y salsa marinara en pan de la casa gluten friendly o pan de masa madre.

### **SANDWICH AL GRILL \$11 (favorito del dr) (nuevo)**

Pechuga de pollo a la plancha acompañado de chile morrón, cebolla morada, zucchini y hongos champiñón salteados, mayonesa de la casa, lechuga orgánica, tomate de ensalada y kétchup natural en pan de la casa o masa madre.

### **SANDWICH BUFALO \$12 (nuevo)**

Pan masa madre, pechuga empanizada, salsa búfalo, cole slaw y aguacate, acompañado de yuca horneada o ensalada de la casa.

## **TACOS**

### **TACOS DE PELIBUEY \$10.00 (nuevo)**

Tortillas de maíz, Pelibuey de pastoreo, horneado con árboles cítricos y adobado de especias, cebolla blanca, cilantro y limón, acompañados de salsa de piña azada.

### **TACOS DE CAMARON \$9.00**

Tortillas de maíz, camarones ecológicos al ajillo, cole slaw y cilantro.

## **PINCHOS**

### **PINCHOS DE CAMARÓN ECOLÓGICO\* \$15**

Pincho de camarón, cebolla, zucchini, chile morrón, hongos y chimmy churry acompañado de yuca horneada con salsa marinara y ensalada de la casa.

### **PINCHOS DE POLLO \$13**

Pincho de pollo, cebolla, zucchini, chile morrón, hongos y chimmy churry acompañado de yuca horneada con salsa marinara y ensalada de la casa.

## **PASTA ALFREDO (libre de lácteos)**

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

- **Pollo \$ 11**
- **HONGOS \$12**
- **CAMARONES ECOLOGICOS \$13**

### **EXTRAS**

HONGOS \$4.00

PECHUGA DE POLLO \$4.00

CAMARONES COLOGICOS \$5.00

### **POSTRES**

#### **PARFAIT DE YOGURT Y FRESA \$3.50**

Base de granola natural y pasas, crema de yogurt griego cubierto de mermelada de fresa.

#### **HONEY BUTTER \$5.50**

Base de piña horneada, yogurt griego, jalea de honey butter y topping de marañón horneado.

#### **BROWNIE \$4.50**

Harina de avena y coco, cocoa, endulzado con miel y panela con topping de mantequilla de maní y chocolate acompañado de leche de almendra.



## **BEBIDAS**

### **JUGOS PRENSADOS EN FRIO.**

#### **ENERGY BOOST \$4.75**

Jugo verde con PEPINO, ESPINACA, LIMÓN, APIO Y PIÑA.

#### **SUPER GREEN \$4.75**

Jugo verde con PEPINO, ESPINACA Y PIÑA

#### **LIMONZANA \$4.75**

Jugo verde de PEPINO, LIMÓN Y MANZANA.

#### **MULTIVITAMINAS \$4.75**

Jugo de remolacha, piña, tomate, zanahoria, pepino, limón, apio y espinaca.

#### **VITAMINA C \$4.75**

Jugo de naranja, piña y jengibre

#### **HIERBA ROJA \$4.75**

Jugo de sandía y hierba buena

#### **BROMELIA FRESA \$4.75**

Jugo de piña, agua de coco y fresa.

#### **ALKALINO \$4.75**

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

#### **EL CARBONERO \$4.75**

Jugo de limón, carbón activado y miel de abeja cruda

#### **COCO CHIAN \$3.50**

Agua de coco con chía.

#### **LECHES VEGETALES \$4.75**

#### **LECHE DE ALEMENDRA**

Semillas de Almendras y agua ozonizada

## **LECHE DE COCO**

Carne de coco y agua ozonizada

## **LECHE DE MARAÑÓN**

Semilla de marañón, agua ozonizada, miel de abeja cruda y canela.

## **REFRESCOS NATURALES**

### **REFRESCO DE TAMARINDO \$3.50**

Tamarindo, agua ozonizada endulzada con panela.

### **REFRESCO DE JAMAICA \$3.50**

Flor de Jamaica, agua ozonizada endulzado con panela.

### **REFRESCO DE MARACUYA \$3.50**

Maracuyá, agua ozonizada endulzado con panela.

### **AGUA DE COCO ORGÁNICA (EN ESTOPA) \$2.95**

### **MIMOSA \$5**

Jugo de naranja con vino espumante.

### **SANGRIA BLANCA \$6.5**

Vino blanco, jugo de Naranja, miel de abeja cruda y jengibre

### **GAZOS \$4.5**

Fruta fermentada con miel de abeja cruda, agua gasificada y hierbas aromáticas.

\*PERA

\*PIÑA

\*FRESA

\*MELOCOTON

### **JUGO DE NARANJA \$3.50**

### **KOMBUCHAS \$3.75**

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

### **AGUA OZONIZADA \$ 1.50**

### **SODAS NATURALES \$2.50**

Agua con gas CO2

- JENGIBRE
- MARACUYÁ
- TAMARINDO
- JAMAICA
- LIMÓN
- NARANJA

### **CAFÉS**

\*Café cultivado y tostado por Tusell tostadores

### **ESPRESSO \$2.50**

### **ESPRESSO DOBLE \$3.00**

### **CAFÉ AMERICANO \$2.50**

### **CAFÉ FRÍO \$2.50**

### **ICED MOCHA \$5.50**

Espresso de café, leche de semillas hecho en casa, cocoa, miel, hielo.

### **CAPPUCCINO CON LECHE DE SEMILLAS \$4.50**

### **CAFÉ LATTE CON LECHE DE SEMILLAS \$4.50**

(Caliente o frio)

### **INFUSIONES NATURALES \$3.5**

(Consultar sobre otra variedad de té)

(Caliente o frio)

### **SMOOTHIES**

### **CHOCO BANANA BERRY \$6.00**

Banano, fresa, cocoa, leche de semillas, miel de abeja cruda.

### **PIÑA COLADA \$5.50**

Piña, leche de coco casera, linaza, miel de abeja cruda.

### **PROTEIN POWER \$5.50**

Banano, granola libre de gluten, linaza, leche de semillas, miel de abeja cruda.

### **BANANA BERRY \$5.50**

Banano, fresa, leche de semillas, miel de abeja cruda.

### **PAPAYA CITRUS \$5**

Manzana, papaya, naranja, miel de abeja cruda.

### **PEANUT BUTTER \$5.50**

Leche de coco, banano, mantequilla de maní, miel de abeja cruda.

### **COPA DE VINO \$4.50**

ROSADO

TINTO

BLANCO

\*CONSULTA POR NUESTRA CARTA DE VINOS.

### **CERVEZAS NACIONALES**

CRAFT BEER \$2.50

CERVEZA DE TE LAFIROA \$6.50

PILSENER \$2.50

SUPREMA \$2.50

GOLDEN \$2.50