

QUICK BITES



COMBO	\$10.00
Sopa del día + medio caprese o crispy tuna sandwich	
SOPA DEL DIA	\$4.00
Lunes Tomate	Miércoles Lentejas
Martes Zanahoria	Jueves Sancocho
TUNA WRAP	\$8.50
Tortilla integral, tuna, aguacate, con aderezo balsamico dulce.	
CARBLESS SALMON WRAP	\$8.50
Lechuga, salmón cocido, zanahoria, repollo morado.	
CAPRESE SANDWICH	half \$6.00 whole \$11.50
Pan baguette integral de masa madre, queso prensado, tomate, pesto.	
CRISPY TUNA SANDWICH	half \$6.00 whole \$11.50
Pan baguette integral de masa madre, tuna salad, aguacate, pesto, y picante de la casa.	
HOMEMADE QUICHE	slice \$6.00
Base de harina de arroz, relleno de huevo, espinaca, y queso feta o hongos.	

BOWLS & SALADS



GARDEN SALAD	24 oz. \$10.00
Base de arugula, lechuga, farro, rabano, semillas de calabaza, queso parmesano, con aderezo citrico cremoso.	
MARKET SALAD	24 oz. \$10.00
Base de lechuga romana, papa dulce rostizada, pecanas caramelizadas, aguacate, palmito fresco, con aderezo dijon-citrico.	
MIDDLE EASTERN BOWL	24 oz. \$10.00
Base de quinoa con hierbas, hummus amba, coliflor rostizado, ensalada israeli, lentejas crujientes con aderezo cilantro-tahini.	
TUNA PASTA SALAD	24 oz. \$8.50
Ensalada de pasta integral con tuna salad y apio.	
CAPRESE PASTA SALAD	24 oz. \$8.50
Ensalada de pasta integral queso mozzarella, tomate seco con salsa pesto.	
TERIYAKI RICE BOWL	24 oz. \$8.50
Arroz jazmin, salmon, aguacate, repollo, edamame, zanahoria y ajonjolí con aderezo teriyaki.	
MINI ORZO GREEK SALAD	12 oz. \$6.50
Orzo, tomate, pepino, aceituna kalamata, queso feta, cebolla, pimentón con aderezo de vinagre rojo.	
MINI HEARTS OF PALM SALAD	12 oz. \$6.50
Palmito, edamame, aguacate con aderezo de limón.	
MINI LENTIL SALAD	12 oz. \$6.50
Lentejas, zanahoria, pepino, cebolla morada con aderezo balsamico.	

LOAFS ... gluten & dairy free!



CHOCO-NANA	\$4.00
Harina de almendra, banana, huevo, almond butter, agave.	
CARROT CAKE	\$4.00
Harina de almendra, zanahoria, huevo, pecans, azucar de coco y maple syrup.	
MARBELOUS	\$4.00
Harina de almendra, aceite de coco, cacao, huevo, endulzado con maple syrup.	
CINNAMON	\$4.00
Harina de almendra, canela, aceite de oliva, huevo, endulzado con maple syrup.	
COCO-BERRY	\$4.00
Harina de coco, coco, fresas, aceite de coco, huevo, endulzado con maple syrup.	
BLUEBERRY	\$4.00
Harina de coco, coco, fresas, aceite de coco, huevo, endulzado con maple syrup.	

JUICES ... 8 oz. cold pressed powered by life blends



RED JUICE	\$5.00
Sandia, naranja, remolacha, piña, pepino, jengibre.	
ORANGE JUICE	\$5.00
Naranja, zanahoria, curcuma, maracuya, limon, jengibre.	
YELLOW JUICE	\$5.00
Pina, maracuya, manzana roja, naranja.	
GREEN JUICE	\$5.00
Pina, kale, hierbabuena, manzana verde, jengibre.	

ALL DAY BREAKFAST



CHIA-AREPA	\$7.00
Arepas a base de harina de malz, chla, rellena de huevo con aguacate.	
AREPAS THREE FEELINGS	\$10.50
Arepas de remolacha rellena de queso feta y aguacate, arepa de albahaca rellena de mozzarella, tomate, pesto, y arepa de zanahoria rellena de queso prensado, y platano.	
BANANA WAFFLE POPS	\$6.50
Waffle a base de harina de almendra, topping de banana y maple syrup.	
WELL RESTED OATS	\$4.50
Avena en hojuelas, leche de almendra, maple syrup, vainilla y canela. (Manzana / Plain)	
YOGURT PARFAIT	\$4.50
Yogurt, granola, fresas o blueberries, con miel.	
CHIPS CON LABNE	\$5.50
Chips de tortilla integral, labne, aceite de oliva y za'atar.	
CRUDITE	\$4.50
Crudité con opción de guacamole ó hummus	
FRESH FRUIT	\$3.50
Ensalada de fruta o un fruit cup	



FRUITY REFRESHERS

TROPICAL SMOOTHIE	\$8.00
Piña, maracuya, mango, agua.	
BERRY SMOOTHIE	\$8.00
Yogurt, pina, fresas, banana.	
REESES SMOOTHIE	\$8.00
Banana, leche de almendras, almond o peanut butter, cacao en polvo, maple syrup.	
MAKE YOUR OWN SMOOTHIE	\$8.00

1. Pick your base

agua

leche de avena

leche de almendras

leche descremada
2. Add your fruits

melon

fresa

papaya

banana

pina

mango

blueberries



Pick 2-3!

ACAI BOWL	6 oz. \$5.00	12 oz. \$11.50
Acai, fresas, blueberries, banana, leche de almendras.		

- TOPPINGS

gran oh-la-la

fresas

banana

pina

coco rayado

chia seeds

miel

maple syrup

peanut butter

almond butter



add up to 3!



SWEET TREATS

PECAN BAR			\$4.00
<i>Harina de coco, harina de almendra, pecans, aceite de coco, maple syrup.</i>			
SESAME BROWNIES		3 uds	\$4.00
<i>Tahini, cacao, huevo, azucar de coco.</i>			
OATMEAL COOKIES		3 uds	\$3.00
<i>Avena, aceite de coco, huevo, pecans, fresas deshidratadas, azucar de coco.</i>			
THE OG CHOCO-CHIPS	3 uds	\$3.00	12 uds \$8.75
<i>Harina de almendras, almond butter, chocolate chips, aceite de coco, azucar de coco, huevo.</i>			
GRAN OH-LA-LA	8 oz.	\$5.00	12 oz. \$8.00
<i>Avena, millet, coco, azucar de coco, sugar free syrup. (Plain / Chocolate Chip)</i>			

DRINKS

COFFEEOLOGY	\$5.00
Cafe, leche de almendra, dátiles, canela	
COLD BREW	\$5.00
8 oz. cafe frio, leche de almendra, maple	
CAPUCCINO / LATTE (HOT OR ICED)	\$5.00
Con tu eleccion de leche descremada o deslactosada, leche de almendra o de avena.	
AMERICANO	\$3.00
ESPRESSO	\$1.50
BOTELLA DE AGUA	\$2.00

