



# • MENÚ •

Divertite  
comiendo  
saludable

## Snacks

### PIZZETAS DE LA CASA

Masa de harina integral con  
topping Margarita (contiene  
gluten y queso mozzarella light)

...

Masa sin TACC con topping rúcula  
y jamón de pavo (NO contiene  
gluten y queso mozzarella light).

Gs 35.000

### DEGUSTACIÓN DE MINI HAMBURGESITAS

Pan de almendra con mini Burger  
de garbanzos

...

Pan de avena con mini Burger de  
pollo

...

Pan integral con mini Burger de  
carne

Gs 35.000

Tequeños en masa de avena  
(contiene caseína y gluten)

Gs 45.000

Croquetitas de pollo apanadas con  
pan de avena molido

Gs 30.000

Coixinhas de pollo (no contiene  
gluten ni huevos, contiene lactosa)

Gs 45.000

## Sándwiches

### MIXTO DE PAN INTEGRAL

Relleno con queso mozzarella  
light y jamón de pavo.

Gs. 25.000

### SÁNDWICH DE PECETO



BASE: pan de almendras | ELEGÍ CON QUÉ  
UNTAR: queso crema light, lactonesa de  
la casa | RELLENO: peceto desmechado,  
rúcula, tomate (cherry o seco) y  
queso mozzarella light.

Gs. 46.000

### SÁNDWICH DE POLLO DESMECHADO

BASE: pan de avena |  
ELEGÍ CON QUÉ UNTAR: queso  
crema light, lactonesa de la casa  
| RELLENO: pollo desmechado

Gs. 28.000

### ÁRABE MIXTO

Pan árabe, mozzarella light y  
jamón de pavo

Gs. 25.000

### ÁRABE CAPRESE

Pan árabe, mozzarella light, rodajas  
de tomate y pesto de la casa.

Gs. 22.000

### ÁRABE DE ATÚN

Pan árabe, aderezo caesar,  
repollo, choclo

Gs. 25.000

### CLUB SANDWICH DE POLLO

Gs. 25.000

### CLUB SANDWICH DE VERDURAS

Gs. 25.000

## Wraps

### WRAP



SIN  
Gluten

Masa: sin gluten, con huevo.  
Relleno: pollo en tiras, cebolla,  
lechuga, tomate, lactonesa y queso  
mozzarella light.

Gs. 40.000

### TAPIOCA



SIN  
Gluten

Base: almidón de mandioca (sin gluten)  
Relleno: pollo en tiras, cebolla, lechuga,  
tomate, lactonesa y queso mozzarella  
light.

Gs. 42.000

ELEGI  
otros  
Toppings  
Para tus wraps



Mix de aceitunas Gs. 2.000	Locote de 3 colores Gs. 6.500	Jamón de pavo Gs. 8.000	Choclo Gs. 2.000	Tomates cherry confitados Gs. 8.000	Aguacate Gs. 5.000
Alcaparras Gs. 5.000	Queso mozzarella light Gs. 10.000	Champiñones Gs. 8.000	Tomate secos Gs. 8.000	Rúcula Gs. 8.000	Queso crema Gs. 8.000

## Ensaladas

### CAESAR CON CAMARONES

Base de lechuga, tomate seco,  
aguacate, mango lleva crotones con  
pan de la casa; aderezo con lactosa

Gs. 79.000

### CAESAR CON POLLO

Base de lechuga, tomate seco,  
aguacate, mango lleva crotones con  
pan de la casa; aderezo con lactosa

Gs. 55.000

### PROTEÍCA CON POLLO

Base de lechuga, con tomate  
cherry, choclo, queso mozzarella  
light, sésamo negro, crotones con  
pan de la casa

Gs. 40.000

### PROTEÍCA CON ATÚN

Base de lechuga, con tomate  
cherry, choclo, queso mozzarella  
light, sésamo negro, crotones con  
pan de la casa

Gs. 40.000

### GARBANZOS

Base de lechuga, Locote, cebolla  
morada, choclo, zanahoria,  
tomate cherry, aguacate.



SIN  
Gluten



SIN  
Lactosa



SIN  
Huevo

Gs. 50.000



## Fit Burguer



Pan de  
avena



Carne: 100%  
vacuna y magra



CLÁSICA  
Gs. 54.000

AHUMADA  
Gs. 58.000

## Pizzas

BASE INTEGRAL



Gs. 35.000

BASE SIN TACC



Gs. 48.000

TOPPING BASE

Queso mozzarella light  
Salsa de tomates ranchera  
y orégano.

**ELEGÍ**  
**otros**  
Toppings  
Para tu pizza



Mix de aceitunas Gs. 2.000	Locote de 3 colores Gs. 6.500	Cebolla morada Gs. 6.000	Champiñones Gs. 8.000	Choclo Gs. 3.000
Alcaparras Gs. 5.000	Tomates secos Gs. 15.000	Jamón de pavo Gs. 15.000	Tomates confitados Gs. 8.000	Pollo desmechado Gs. 8.000
Rúcula Gs. 12.000	Pesto Gs. 3.000	Extra mozzarella light Gs. 15.000	Ajo en aceite Gs. 3.000	Atún Gs. 10.000

## Huevos



OMELETTE  
DE CLARAS

Base: clara de huevo (4 claras) | Relleno: queso mozzarella  
Gs. 25.000



HUEVOS  
REVUELTOS

Base: huevos (4 claras)  
Rellená con →  
Gs. 20.000

Extra claras Gs. 2.000	Extra queso Gs. 4.000	Acelga Gs. 5.000	Champiñones Gs. 8.000
Choclo Gs. 2.000	Tomates confitados Gs. 5.000	Queso crema Gs. 3.000	Jamon de pavo Gs. 5.000

## Principales

LASAGNA  
FIT



Pollo | Cremoso de acelga  
Cremoso de calabaza

Gs . 50.000

PECHUGA DE  
POLLO APANADA  
CON HUEVO



Relleno: morrones y queso  
mozzarella light | Apanado:  
almendras y pimentón | Guarnición:  
puré rústico de batata

Gs . 85.000

MEDALLÓN  
DE LOMITO



Proteína  
lomito vacuno



Champiñones

Salsa: champiñones y queso crema  
light | Guarnición: papas y batatas  
crochantes | Ensaladilla verde

Gs . 95.000

FETUCCINI  
CON PESTO



Sin  
queso

Fideos: masa de avena  
Salsa: pesto de castañas de para  
(no contiene queso)

Gs . 50.000

FETUCCINI  
CON SALSA  
DE ZUCCHINI



Fideos: masa de avena  
Salsa de zucchini con jamón  
de pavo

Gs . 60.000

BIFE  
XXL



Proteína: Bife de chorizo  
Guarnición 1: mandioca crocante  
al horno  
Guarnición 2: mini chipá guasú  
Ensaladita verde  
Salsas: criolla y lactonesa de la casa

Gs . 80.000

GOLDEN  
FIT  
by Karina Grau



Proteína: Pechuga de pollo  
Vegetales salteados: brócoli y  
espárrago | Ensaladita a verde  
Gelatina de fresa o frambuesa

Gs . 50.000

CONSULTÁ  
EL MENÚ  
DEL DÍA



Lunes a Viernes  
de 12.00 a 15.00 hs.

Gs . 30.000



FITHOUSEPY

# Armálo



PROTEÍNA



CARBOHIDRATO



ENSALADA

POLLO AL WOK CON  
CHAUCHAS Y HONGOS



SIN  
Gluten



SIN  
Lactosa



SIN  
Huevo

Gs. 50.000

ARROZ QUESÚ



SIN  
Gluten



CON  
Lactosa



SIN  
Huevo

WALDORF  
Lechuga, manzana verde,  
pepino, nueces

TILAPIA AL LIMÓN



SIN  
Gluten



CON  
Lactosa



SIN  
Huevo

Gs 70.000

PURÉ DE BATATA



SIN  
Gluten



SIN  
Lactosa



SIN  
Huevo

MEDITERRÁNEA  
Lechuga, tomate cherry,  
aceituna negra.

PECHUGA DE POLLO RELLENA



SIN  
Gluten



CON  
Lactosa



SIN  
Huevo

Gs. 55.000

PAPAS A LAS FINAS HIERBAS



SIN  
Gluten



SIN  
Lactosa



SIN  
Huevo

RÚCULA  
Con tomates cherry  
y mozzarella light

HAMBURGUESA DE GARBANZOS



CON  
Gluten



SIN  
Lactosa



SIN  
Huevo

Gs. 60.000

CHIPA GUASÚ



SIN  
Gluten



CON  
Lactosa



CON  
Huevo

VERDE  
Lechuga, rúcula

BIFE DE LOMO LAQUEADO



SIN  
Gluten



SIN  
Lactosa



SIN  
Huevo

Gs. 65.000

ARROZ PRIMAVERA



SIN  
Gluten



SIN  
Lactosa



SIN  
Huevo

ENSALADA DE LA HUERTA  
Lechuga, tomate cherry,  
cebolla, zanahoria

SALMÓN SWEET TERIYAKI



SIN  
Gluten



SIN  
Lactosa



SIN  
Huevo

Gs. 95.000

CREMOSO DE CHOCLO



CON  
Lactosa

VEGETALES CROCANTES  
Ensalada caliente, brócoli,  
coles de Bruselas, cebolla,  
zanahoria babies

MILANESA DE CARNE



CON  
Gluten



SIN  
Lactosa



CON  
Huevo

Gs. 60.000

BATATAS CROCANTES



SIN  
Gluten



SIN  
Lactosa



SIN  
Huevo

PALMITO Y CHERRY

PURÉ DE CALABAZA Y ZAPALLO



SIN  
Gluten



CON  
Lactosa



SIN  
Huevo

ARCOBALENO  
Lechuga, tomate, zanahoria,  
repollo morado

## Dulces

CHEESECAKE	 CON Gluten	 CON Lácteos	 CON Huevo	Base: bizcocho de almendras y avena   Relleno: ricota Salsa: de frambuesas	Gs . 25.000
BROWNIE	 SIN Gluten	 CON Lácteos	 CON Huevo	Base: base brownie con chocolate SIN azúcar y harina de almendras Salsa: de chocolate	Gs . 35.000
PECAMINOSO		 CON Lácteos	 SIN Huevo	Galletita integral de trigo con fibra y sin azúcar   Crema: de ricota Salsa: de chocolate, mix de frutos rojos, crema de dulce de leche, chocolate con dulce de leche	Gs . 20.000
TARTA DE MANZANAS	 CON Gluten	 SIN Lácteos	 CON Huevo	Base: masa de avena y almendras Relleno: manzanas y nueces Brillo: syrup de caramel sugar free	Gs . 20.000
PIE DE LIMÓN	 CON Gluten	 CON Lácteos	 CON Huevo	Base: masa de avena y almendras Relleno: a base de leche condensada light.	Gs . 20.000
TIRAMISÚ	 CON Gluten	 CON Lácteos	 CON Huevo	Base: bizcocho de avena Crema: queso crema light, yogur y moka   Cacao en polvo	Gs . 16.000
PAVÉ	 CON Gluten	 CON Lácteos	 SIN Huevo	Base: galletita integral de trigo con fibra y sin azúcar   Crema de dulce de leche y leche condensada light	Gs . 25.000



### Muffins

Gs . 15.000



### CHOCO-BANANA

Clara de huevo y chocolate y lácteos.



### COCO

Clara de huevo. NO CONTIENE lácteos, ni frutos secos



### CHOCO-NUEZ

clara de huevo, frutos secos, lácteos y chocolate



### BANANA Y MANTEQUILLA DE MANÍ

Clara de huevo, frutos secos y lácteos


· *Pregunta por el muffin de temporada* ·



### Galletitas


#### GALLETITA DE CHOCOLATE

Contiene frutos secos, lácteos y chocolate

Gs . 12.000  SIN Gluten


#### GALLETITA DE ALMENDRA

Contiene huevo, frutos secos y chocolate

Gs . 12.000  SIN Gluten

#### GALLETITA DE AVENA CON CHOCOLATE

Contiene frutos secos, lácteos y chocolate

Gs . 12.000  SIN Gluten

## Dulces



### Alfajores

#### ALFAJOR DE MANTEQUILLA Y DULCE DE LECHE

Base: Harina de avena y almendras.  
Relleno: dulce de leche light y mantequilla de mani  
Cobertura de chocolate semiamargo

Gs. 25.000

#### ALFAJOR DE CHOCOLATE

Base: Harina de almendras  
Relleno: dulce de leche y chocolate  
Cobertura: chocolate semi amargo

Gs. 20.000



### Waffles y Pancakes



WAFFLE PROTEÍCO  
Contiene avena, clara de huevo,  
whey protein isolate, lácteos

Gs. 30.000



WAFFLE DE COCO  
Contiene avena, clara de huevo.  
NO contiene lácteos.

Gs. 30.000



WAFFLE BLACK AND WHITE

Contiene avena, clara de huevo,  
cacao en polvo.

Gs. 30.000



PANCAKE

Contiene avena, clara de huevo.  
NO contiene lácteos

Gs. 22.000

Frutos secos con syrup  
Gs. 5.000

Frutos secos con salsa de chocolate  
Gs. 6.000

Salsa de chocolate  
Gs. 5.000

Coulis de frambuesa  
Gs. 5.000

Frutas de estación  
Gs. 8.000

Compota de manzanas  
Gs. 6.000

Mantequilla de mani  
Gs. 5.000

Dulce de leche  
Gs. 5.000

Syrup de agave  
Gs. 8.000

Queso crema  
Gs. 10.000

**ELIGE**  
otros  
Toppings  
Para tu waffle  
amile

## Bebidas



Piña y Menta Gs. 15.000

Limón Gs. 15.000

Fastuosa: Frambuesa y Pera. Gs. 15.000

Verde: acelga, perejil, menta, jengibre y naranja Gs. 20.000

Zanahoria y melón: con naranja y jengibre Gs. 15.000

Coca Cola Zero 500 ml. Gs. 10.000

Sprite Zero 500 ml. Gs. 10.000

Fanta Naranja Zero 500 ml. Gs. 10.000

Agua con Gas Gs. 8.000

Agua sin Gas Gs. 6.000

Agua Tónica Gs. 8.000