

# Desayunos & Meriendas



## Los Clásicos

|                   |                |
|-------------------|----------------|
| Mbeju Fit         | Gs. 19.000     |
| Chipitas Fit (sg) | Gs. 6.000 c/u. |

## Combos

|               |                   |
|---------------|-------------------|
| <b>Básico</b> | <b>Gs. 40.000</b> |
|---------------|-------------------|

Huevos revueltos con tostadas integrales +  
1 café con leche descremada/sin lactosa

|            |                   |
|------------|-------------------|
| <b>Fit</b> | <b>Gs. 32.000</b> |
|------------|-------------------|

Revuelto de 4 claras + 3 galletas de arroz +  
1 limonada

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| <b>Completo</b> | <b>Gs. 32.000</b> |
|-----------------|-------------------|

Huevos revueltos, tostadas francesas con miel  
+ 1 café con leche descremada/sin lactosa

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| <b>Proteico</b> | <b>Gs. 50.000</b> |
|-----------------|-------------------|

Waffle/panqueques de avena con 1 batido  
de proteína + 1 fruta a elección.

## Empanadas/ Tartas integrales

|                   |            |
|-------------------|------------|
| Pollo             | Gs. 20.000 |
| Caprese           | Gs. 22.000 |
| Tarta de pollo    | Gs. 25.000 |
| Coxinha de Batata | Gs. 25.000 |

## Tapiocas

|                            |                   |
|----------------------------|-------------------|
| <b>Tapioca Graces (sg)</b> | <b>Gs. 40.000</b> |
|----------------------------|-------------------|

Pollo, aguacate, queso y tomate

|                              |                   |
|------------------------------|-------------------|
| <b>Tapioca Mood (sg)(sl)</b> | <b>Gs. 36.000</b> |
|------------------------------|-------------------|

Huevos revueltos, morrones y rucula

|                                |                   |
|--------------------------------|-------------------|
| <b>Tapioca Veggie (sg)(sl)</b> | <b>Gs. 38.000</b> |
|--------------------------------|-------------------|

Morrones, queso tofu y rucula

|                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| <b>Tapioca de Atún</b> | <b>Gs. 45.000</b> |
|------------------------|-------------------|

Atun, tomate y queso

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| <b>Tapioca de Salmon</b> | <b>Gs. 80.000</b> |
|--------------------------|-------------------|

Salmon, aguacate, queso y tomate

|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| <b>Tapioca de Carne</b> | <b>Gs. 50.000</b> |
|-------------------------|-------------------|

Carne, queso y tomate

## Entradas/Dips

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| Lactonesa (sg)                  | Gs. 5.000  |
| Mayonesa de la casa             | Gs. 5.000  |
| Picante de la casa              | Gs. 8.000  |
| Hummus de zanahoria             | Gs. 8.000  |
| Hummus de remolacha             | Gs. 8.000  |
| Hummus a eleccion<br>con nachos | Gs. 26.000 |
| Guacamole con nachos            | Gs. 26.000 |
| Nachos                          | Gs. 13.000 |
| DDL light                       | Gs. 6.000  |
| Mermelada light                 | Gs. 6.000  |
| Manteca de mani                 | Gs. 6.000  |
| Miel de abeja                   | Gs. 9.000  |



(sl) sin lactosa



(v) vegano



(sg) sin gluten

# Sandwiches / Tostadas

## Mixto Integral Gs. 26.000

Jamon de pavo y queso descremado o sin lactosa

## Quesadilla Caprese Gs. 28.000

Con pan pita y mayonesa de la casa

## Quesadilla de Pollo Gs. 45.000

Con pan pita y mayonesa de la casa

## Wrap de Pollo Light Gs. 45.000

Repollo, tomate y queso

## Wrap de Pollo Caesar Gs. 45.000

Lechuga, rucula, queso parmesano y aderezo caesar de la casa

## Wrap de carne (sg) Gs. 52.000

Masa de mandioca y morrones salteados

## Sandwich de Pollo Gs. 42.000

Con pan ciabatta light

## Sandwich caliente de Pollo Gs. 42.000

Pan integral, tomate, queso y mayonesa de la casa

## Sandwich de Lomito Gs. 58.000

Pan ciabatta light, tomate, queso, cebollas caramelizadas y lactonesa de la casa

## Bagel de Salmon Gs. 52.000

Queso crema, aguacate y rucula

## Bagel de Pollo Gs. 45.000

Queso de crema, aguacate y cebolla al vinagre

## Sandwich de verduras con huevo Gs. 30.000

## Tostadas Integrales Gs. 19.000

Con huevos revueltos

## Tostada con Huevo Poche (sl) Gs. 38.000

Guacamole y criolla

## Huevos Benedictinos Gs. 55.000

Jamon serrano, salsa holandesa, papas rusticas y mix de verdes.

## Tostadas de Agucate, Salmon y Huevos Revueltos Gs. 50.000

## Waffle Proteico de Avena + Dip Gs. 30.000

## Croissant de Jamon y Queso Gs. 20.000

## Croissant de Jamon Serrano y Huevos Revueltos Gs. 35.000

## Omelette con Queso Gs. 25.000

# Pizzas

## Fit Clasica Gs. 45.000

Masa integral, salsa de tomate, queso, tomates cherry y rucula

## Pizza Sin Gluten Gs. 52.000

Masa sin gluten, salsa de tomate, pesto y rucula

## Serrano Gs. 50.000

Masa integral, salsa de tomate, jamon serrano, queso, y aceitunas



(sl) sin lactosa



(v) vegano



(sg) sin gluten

# Almuerzos & Cenas



## Ensaladas / Sopas

|  |                   |
|--|-------------------|
| <b>Mood (sg) (sl) (v)</b>  | <b>Gs. 38.000</b> |
| Hojas verdes, garbanzos especiados, cebolla morada, cherry, pepinos con vinagreta                                      |                   |
| <b>Caesar de Pollo Fit (sg) (sl)</b>   | <b>Gs. 46.000</b> |
| Hojas verdes, laminas de parmesano, pollo, champinones y aderezo de mostaza y miel                                     |                   |
| <b>Caesar de Pollo Tradicional</b>   | <b>Gs. 49.000</b> |
| Hojas verdes, laminas de parmesano, pollo, crotones integrales y aderezo caesar de la cass                             |                   |
| <b>Quinoa Detox (v)(sl)(sg)</b>  | <b>Gs. 40.000</b> |
| Tabule de quinoa y cilantro, pepino, aguacate, calabacin asado, tomate cherry con aderezo de vinagreta y colchon verde |                   |
| <b>Vegan (v)(sl)(sg)</b>   | <b>Gs. 38.000</b> |
| Mix de hojas verdes, garbanzos, peras caramelizadas, almendras tostadas y tofu con reduccion de vino                   |                   |
| <b>Keto (sl)(sg)</b>   | <b>Gs. 45.000</b> |
| Mix de hojas verdes, huevo, aceitunas, atun, aguacate, morrones y aderezo de vinagreta                                 |                   |
| <b>Abuela Goyi (sg)(sl)(v)</b>   | <b>Gs. 45.000</b> |
| Mix de hojas verdes, aguacate, hummus de zanahoria, bayas de goyi y aderezo citrico                                    |                   |
| <b>Salmon Poke (sg)(sl)</b>  | <b>Gs. 60.000</b> |
| Mix de hojas verdes, salmón rosado, choclo, aguacate, semillas de sésamo y aderezo de redacción de vino                |                   |
| <b>Sopa del Dia</b>  | <b>Gs. 18.000</b> |

## Platos Principales

|  |                   |
|--|-------------------|
| <b>Chopsuey de Pollo (sg)(sl)</b>                        | <b>Gs. 48.000</b> |
| <b>Chopsuey de Carne (sg)(sl)</b>                        | <b>Gs. 53.000</b> |
| <b>Yakisoba Integral con Pollo</b>                       | <b>Gs. 46.000</b> |
| <b>Canelones de Avena Relleno de Vegetales</b>           | <b>Gs. 45.000</b> |
| Con salsa blanca, roja o rosada                          |                   |
| <b>Canelones de Avena Relleno de Pollo</b>               | <b>Gs. 52.000</b> |
| Con salsa blanca, roja o rosada                          |                   |
| <b>Strogonoff de Pollo con Arroz Blanco (sg)</b>         | <b>Gs. 46.000</b> |
| <b>Omelette Relleno de Pollo, Queso y Vegetales (sg)</b> | <b>Gs. 35.000</b> |
| <b>Ñoquis de Mandioca con pollo</b>                      | <b>Gs. 52.000</b> |
| Con salsa blanca, roja o rosada                          |                   |
| <b>Ñoquis de Papa con pollo</b>                          | <b>Gs. 52.000</b> |
| Con salsa blanca, roja o rosada                          |                   |

## Proteinas

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>Grille de Pollo (sg)(sl)</b>         | <b>Gs. 40.000</b> |
| <b>Tilapia Grille (sg)(sl)</b>          | <b>Gs. 46.000</b> |
| <b>Salmon Grillado (sg)(sl)</b>         | <b>Gs. 90.000</b> |
| <b>Filet de Carne Magra (sg)(sl)</b>    | <b>Gs. 45.000</b> |
| <b>Pollo Cremoso con Aceitunas (sg)</b> | <b>Gs. 58.000</b> |
| <b>Lomito a la Pimienta (sg)</b>        | <b>Gs. 75.000</b> |



(sl) sin lactosa



(v) vegano



(sg) sin gluten

## Hamburguesas

**Hamburguesa de Garbanzo** Gs. 42.000  
Queso, tomate, lechuga y cebolla caramelizada

**Hamburguesa de Carne** Gs. 44.000  
Queso, tomate, lechuga y cebolla caramelizada

## Milanesas

**Milanesa de Pollo** Gs. 39.000

**Milanesa de Carne** Gs. 48.000

## Bebidas

**Expresso simple** Gs. 12.000

**Expresso Doble** Gs. 16.000

**Americano** Gs. 16.000

**Iced Coffe** Gs. 15.000

**Cafe con leche descremada** Gs. 18.000

**Cafe con leche sin lactosa** Gs. 18.000

**Cafe con leche de almendras** Gs. 25.000

**Chocolatada caliente sin azucar** Gs. 18.000

**Capuccino** Gs. 20.000

**Te Caliente** Gs. 14.000

**Cocido** Gs. 10.000

**Cocido con Leche descremada/ sin lactosa** Gs. 15.000

**Cocido con Leche de almendras** Gs. 18.000

**Gaseosas** Gs. 12.000

**Agua sin gas** Gs. 10.000

**Agua con gas** Gs. 10.000

## Guarniciones

**Mix de Verdes (sg)(sl)(v)** Gs. 20.000

**Arroz Blanco** Gs. 15.000

**Arroz Quesu** Gs. 20.000

**Verduras al Vapor (sg)(sl)(v)** Gs. 22.000

**Vegetales Salteados (sg)(sl)(v)** Gs. 22.000

**Papas Asadas (sg)(sl)** Gs. 20.000

**Batatas Asadas (sg)(sl)** Gs. 20.000

**Pure de Zapallo Cremoso (sg)** Gs. 22.000

**Pure de Batata (sg)** Gs. 22.000

**Pure de Papas Cremoso (sg)** Gs. 22.000

**Grille de Zucchini al Limon (sg)(sl)(v)** Gs. 22.000

## Jugos

**La Malcriada** Gs. 22.000  
Frutilla, naranja y miel

**Detox** Gs. 20.000  
Pina, menta, apio y spirulina

**La Nena Mimada** Gs. 26.000  
Naranja

**Limonada** Gs. 15.000

**Agregados:** Gs. 5.000  
Spirulina, miel, curcuma



(sl) sin lactosa



(v) vegano



(sg) sin gluten

# Postres & Bocaditos



## Postres

|   |                   |
|---|-------------------|
| <b>Cheesecake</b>                           | <b>Gs. 25.000</b> |
| <b>Pave de Brownie y Crema</b>              | <b>Gs. 30.000</b> |
| <b>Lemon Pie</b>                            | <b>Gs. 20.000</b> |
| <b>Brownie Fit</b>                          | <b>Gs. 25.000</b> |
| <b>Alfajor Fit</b>                          | <b>Gs. 13.000</b> |
| <b>Trufa</b>                                | <b>Gs. 9.000</b>  |
| <b>Carrot Cake</b>                          | <b>Gs. 25.000</b> |
| <b>Volcan de chocolate con Helado Light</b> | <b>Gs. 38.000</b> |

## Bocaditos

### DULCES

Mini Brownie Fit  
Mini trufas de chocolate  
Mini trufas de coco  
Mini alfajorcito (chocolate negro)

### SALADOS

Mini coxinha  
Mini empanaditas (pollo, capresse, choclo y huevo)  
Tortuguita de pollo  
Sandwich de huevo  
Sandwich de verduras  
Sandwich de remolacha  
Hummus con nachos  
Hamburguesita de carne  
Hamburguesita de salmon

Chipitas  
Mini pizza  
Mini milanesitas  
Mini tapioca Gracias  
Mini sandwich caliente de pollo  
Mini mbeju  
**Gs. 5.000 c/u**



(sl) sin lactosa



(v) vegano



(sg) sin gluten