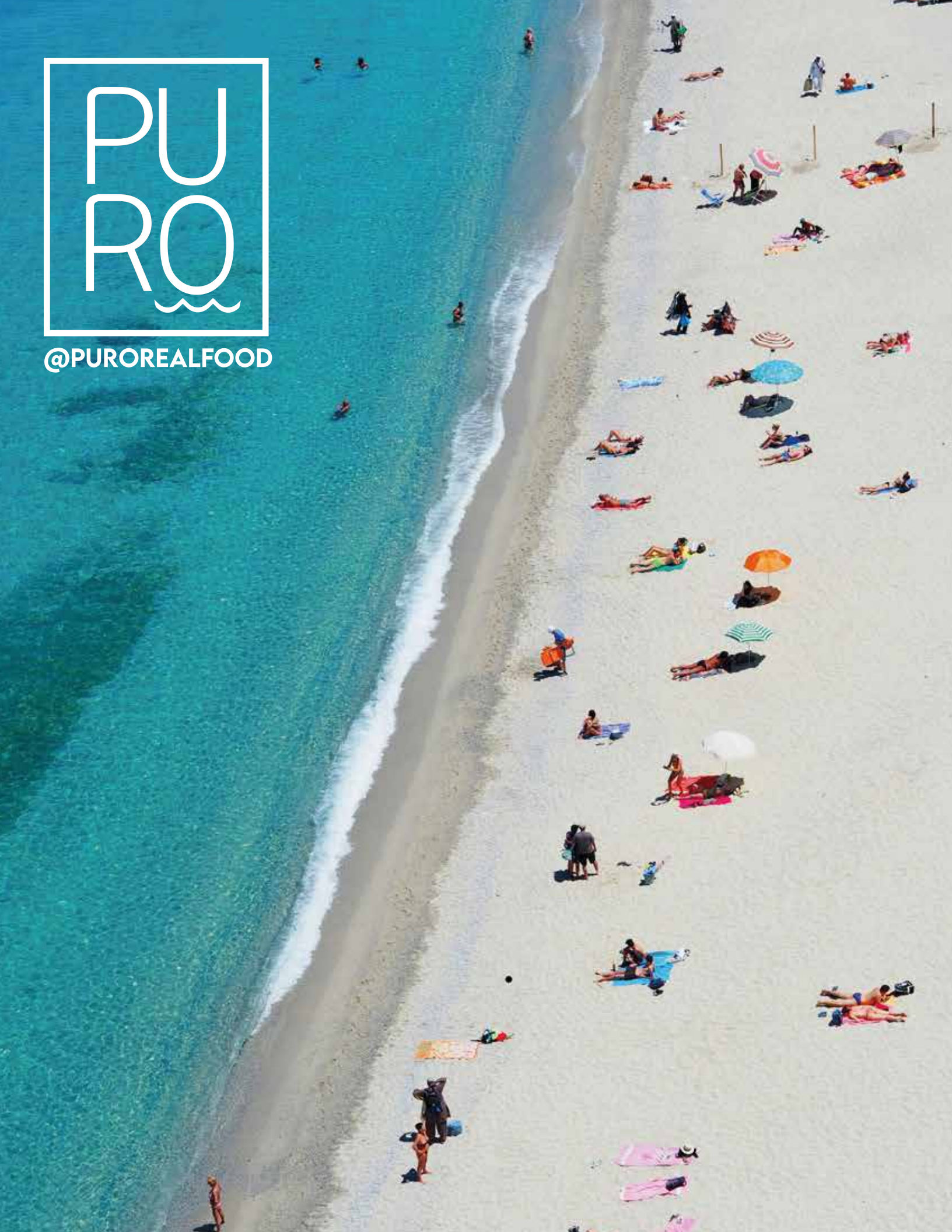




@PUOREALFOOD



DESAYUNOS

TRADICIONALES

HUEVOS TRADICIONALES 16.0

Elige huevos fritos o revueltos. Servidos con pan centeno

Adiciona un topping: Maíz, champiñones, queso, jamón, salchicha, espinaca ó cebolla y tomate

TOFU SCRAMBLE 22.0

La versión de huevos pericos con tofu scramble

Servidos con pan y aguacate

DESAYUNO AMERICANO 22.0

Elige huevos fritos o revueltos

Adiciona un topping: Maíz, champiñones, queso, jamón, salchicha, espinaca o cebolla y tomate

Servido con café americano o jugo de naranja, porción de fruta y pan

*Opción vegana con tofu scramble 25.0

AREPA DE CHOCLO ENCHULADA 22.0

Elige huevos fritos o revueltos. Servida con tocineta, champiñones y aguacate

*Opción vegana con tofu scramble 25.0

TAMAL VEGANO 15.5

Mezcla de arroz integral, carnes veganas ahumadas y garbanzos

Servido con pan

WRAPS

CLASSIC WRAP 17.0

Huevo en tortilla, queso crema, tomate fresco y lechuga

AVO EGG WRAP 17.0

Huevo cocido, aguacate, queso mozzarella, tomate fresco y salsa chipotle

AMERICAN WRAP 16.0

Jamón, queso mozzarella, queso crema, tomate fresco y lechuga

AVO VEGAN 19.0

Tofu scramble, aguacate, tomate fresco, espinaca y queso crema

VEGAN PESTO 22.0

Tofu scramble, jamón, aguacate, tomates cherry, rúgula y pesto artesanal

BREAKFAST BURRITO

EL BURRITO MADRUGADOR 21.0

Huevos revueltos, frijoles negros, pico de gallo, aguacate, queso mozzarella y salsa chipotle

EL BURRITO VEGANO 24.0

Tofu scramble, frijoles negros, pico de gallo, aguacate, queso crema y salsa chipotle

PANCAKE LOVERS

CALIFORNIA PANCAKES 20.0

Banano, fresas, arándanos y miel de maple

AVENA Y BLUEBERRIES 22.0

Fresas, banano, arándanos, avena en hojuelas y Hershey's

PURO PANCAKES 23.0

Fresas, banano, yogurt griego con pitaya rosada y almendras confitadas.

*Con yogurt vegano 24.0

IRISH PANCAKES 26.0

Fresas, banano, arándanos y shot de Baileys.

TOSTADAS FRANCESAS

FRUTOS ROJOS 22.0

Fresas, banano, arándanos y mermelada de moritas silvestres

PASSION TOAST 22.0

Fresas, banano, yogurt de vainilla y mermelada de maracuyá

*Con yogurt vegano 22.0

SANDWICHES

AMERICAN SANDWICH 15.0

Pan centeno tostadito con queso mozzarella, queso crema y jamón

*Con queso vegano 15.0

BURGER SANDWICH 19.0

Pan tipo hamburguesa, huevo en tortilla, salchicha, queso mozzarella y salsa chipotle

LA LOLA SANDWICH 22.0

Pan tipo hamburguesa, aguacate, rúgula, jamón, tomates secos, vegan mayo y pesto artesanal

AVO TOAST

TOSTADAS EN PAN CENTENO.

Guacamole y tomates cherry 16.0

Guacamole, huevo y peperoncini 18.0

Guacamole, pico de gallo, tofu o queso campesino 18.0

BAGELS

PAN TRADICIONAL DE LAS COMUNIDADES JUDÍAS DE POLONIA

New York style con queso crema 10.0 / Vegano 12.0

Queso crema, queso mozzarella y jamón 15.0 / Vegano 17.0

Huevo en tortilla, queso crema, queso mozzarella, tomate fresco y lechuga 17.0

Queso vegano, aguacate, jamón y queso crema vegano 18.0

PARFAITS

BERRY PARFAIT 15.0

Yogurt Griego, fresas, banano, arándanos, granola y mermelada de moritas silvestres

AÇAÍ PARFAIT 16.5

Açaí, banano, fresas, granola, arándanos y mantequilla de maní

VEGAN PARFAIT 17.0

Yogurt vegano de melocotón, granola, fresas, banano, mermelada de moritas silvestres

CAFÉ Y BEBIDAS CALIENTES

Americano 5.5

Capuccino 8.5

Latte 8.0

Caramel latte 9.0

Homemade Chai latte 8.5

Homemade pink chai latte 9.0

Chocolate caliente 8.5

Mocaccino 9.0

Latte horchata y coco 9.0

Golden milk latte 9.0

Milo caliente o frío 9.0

Puro iced latte 9.0

*Elige leche vegetal: Soya o almendras +2.0

Infusiones naturales: 6.5

* Para el alma: Manzana, arándanos y hierbabuena

* Para el malestar: Fresas, manzana y hierbabuena

* Para la gripa: Jengibre, limón, miel y limonaria

* Para el estrés: Panela, anís, cardamomo y notas de piña

SODAS 11.0

Piña, limón y jengibre

Frutos rojos

Puro ginger beer "bebida artesanal Australiana"

OTRAS BEBIDAS

Guarapo 8.5

Mimosa 12.0

Tinto de verano 14.0

Gaseosas 6.0

Agua natural / Agua con gas 5.0

FRJENDLY REMINDER

*Si tienes alergia con algún alimento, informa a nuestros colaboradores.

*Todos nuestros empaques son biodegradables y tienen un costo adicional.

* El servicio es sugerido y voluntario.

JUICEBAR

DETOX 10.5

PURO ZUMO

Espinaca, apio, perejil, pepino, manzana verde y piña

PURO ALOE

Aloe, pepino, piña y manzana verde

EL LIMPIADOR

Apio, pepino y piña

POPEYE

Piña, naranja, espinaca y hierbabuena

VEGGIE MIX

Apio, perejil, aloe, espinaca y piña

HULK

Coco, espinaca, piña y banano

GREEN TURMERIC

Naranja, piña, espinaca, cúrcuma y miel

FEEL GOOD

Mango, piña, apio, jengibre y miel

PURE EDEN

Mango, banano, espinaca y chia

DR DETOX

Naranja, manzana, jengibre, limón y hierbabuena

ENERGIA PURA

Fresas, manzana roja, espinaca, chia y miel

KILITOS MENOS

Zanahoria, rábano, manzana roja y naranja

GINGER EXPERT

Zanahoria, pepino, manzana roja, jengibre

ANTICATARRO

Naranja, limón, jengibre y miel

SUPERFIT

Sandia, jengibre, aloe y hierbabuena

IRON MAN

Fresas, manzana roja y jengibre

LIMONADAS 11.0

Limonada de sandia

Limonada de hierbabuena

Limonada cerezada

Limonada de maracuyá y hierbabuena

Limonada de coco 12.0

Limonada de coco vegana 14.0

REFRESCANTES 10.5

TWISTER COOL

Naranja, fresas y banano

FRESCURA PURA

Mango, piña y naranja

MANGO BEACH

Mango, manzana, limonaria y jengibre

GUANAFRESH

Guanábana y fresas

MAI TAI

Mango, fresas, banano y hierbabuena

HAWAII

Mango, sandia y piña

TAYRONA

Fresas, piña y naranja

SUNRISE JUICE

Sandia, piña, naranja, limón y menta

WONDERMELON

Sandia, manzana, limón y menta

SEÑOR LULO

Mango, lulo y hierbabuena

TROPICANA

Piña, maracuyá y jengibre

BLUEBANA

Mora, banano y limón

MANGUITO BICHE

Mango biche, limón y sal

ALOHA AÇAÍ

Açaí, banano y naranja

AGUAS FRESCAS

11.0

Frutos amarillos (piña, mango, naranja y menta)

Frutos rojos (mora, fresas y hierbabuena)

Frutos verdes (kiwi, pepino, naranja y limón)

SODAS 11.0

Piña, limón y jengibre

Frutos rojos y pitaya rosada

Puro Ginger beer (Bebida tradicional Australiana)

*Nos gusta todo sin dulce, pero puedes pedir azúcar, panela o Splenda.

SMOOTHIES 11.5

PINK SMOOTHIE

Fresas, sandía, banano y almendras

SMOOTHIE PASIÓN

Mango, maracuyá y banano

BREAKFAST SMOOTHIE

Mango, avena y semillas de chia

PROTEINA NATURAL

Mora, banano, quinua pop y almendras

PURA PROTEINA

Fresas, banano, proteína de soya

COCOLICIUS

Sandía, coco, banano y semillas de chia

CHOCOLICIUS

Fresas, banano y Hershey's

AÇAÍ POWER

Açaí, fresas y banano

EL VEGAN

Fresas, banano, leche de soya y Hersheys

BANANA SHAKE

Banano, avena, canela y syrope de miel

MATCHA BABY

Banano, mango, matcha y leche de soya

*Elige leche vegetal: Soya o almendras +3.0

AÇAÍ BOWLS 16.0

SAO PAULO

Mango, banano, granola, coco y quinua pop

BRASILIA

Fresas, banano, granola y almendras

RÍO

Piña, banano, quinua pop y semillas de chia

FORTALEZA

Fresas, banano y leche condensada

PURO 17.0

Fresas, banano y mantequilla de maní



MALTEADAS 14.0

FRUTOS DEL BOSQUE

Fresas, mora, arándanos.

OREO

Oreo, chocolate Hersheys

PIÑA COLADA

Piña, coco y notas de limón.

VAINILLA SHAKE

Fresas, banano y trocitos de galleta

CARAMEL COFFEE

Helado, café y syrope artesanal de caramelo

*Elige helado vegano a base de coco + 3.0

PROTEIN SHAKES

BATIDO CON BI-PRO 15.0

Elige una fruta, leche o agua y un scoop de proteína

BATIDO CON PROTEINA VEGETAL 17.0

Elige una fruta, leche vegetal y un scoop de proteína a base de plantas

FRUIT BOWLS 15.5

BOWL DE FRUTAS

Cuatro frutas a elección, granola, yogurt de vainilla, quinua pop, miel o mermelada.

BOWL LO NUESTRO

Cuatro frutas a elección, granola, crema de leche, queso campesino, galletica y mermelada

PUDÍN DE CHIA

Semillas de chia hidratadas en yogurt, granola, quinua pop, tres frutas a elección, miel o mermelada

OATS PORRIDGE

Avena hidratada en leche vegetal, banano, arándanos y mermelada de mora

PURPLE RAIN

Cremoso de fresas, banano y arándanos
Servido con mango, banano y granola

*La opción que te guste puedes volverla VEGANA. ¡Pregúntanos!