

## Frappés

con fruta natural

650 ml

- Mango-Frappé** Ayuda a la fatiga mental
- Fresa-Frappé** Antioxidante
- Limonada-Menta-Frappé** Refrescante
- Tamarindo-Frappé** Ayuda a bajar el colesterol
- Melón-Frappé** Rehidratante
- Mango-Maracuyá-Frappé** Nuevo!

## Tu bebida

650 ml

Personaliza tu bebida en 3 pasos

- 1.- **Escoge 3 ingredientes** (perejil, chaya, nopal, apio, piña, espinaca, plátano, papaya, melon, sandía, naranja, limón, guayaba, mango y manzana)
- 2.- Mezclas con leche, yogurth o naranja.
- 3.- Endulzalas con azúcar morena, miel o stevia.

## Licvados

con fruta natural

Fresa, Plátano, Chocolate, Melón y Papaya.  
c/ agua c/ leche light

Deslactosada o soya

## Aguas Frescas

CH 650 ml

GD 1 lt

Jamaica, Guayaba, Mango y Tamarindo.  
Botella c/agua.  
Coca o coca light.  
Limonada o Naranjada.

## Tradicionales Skimos

con canela

Chocolate, rompope, vainilla o cajeta.

## Café

Capuchino  
Americano  
Expresso  
Expresso cortado

Café Latte con leche  
Té natural

## Ensaladas

con fruta natural

### Frutyogurth

Pera, manzana en cuadros con miel, pasas, apio aderezadas con yogurth y miel

### Copa caribeña

Mezcla de frutas tropicales, bañadas con naranja, miel y amaranto.

### Copa de yogurth con fresas

### Tazón de frutas

Manzana verde, manzana roja, plátano, kiwi, pera y fresa c/ granola y miel.

### Ensalada de frutas con yogurth y granola

### Fruta natural

## Ingredientes Extras

Yogurth, granola o amaranto.

Nuez extra

¡Nuestros precios incluyen I.V.A.!



@frutyogurth

<http://www.facebook.com/frutyogurth>

[www.frutyogurth.com.mx](http://www.frutyogurth.com.mx)

\*El menú puede variar según tu sucursal



## MENÚ DE SERVICIO A DOMICILIO ¡y para llevar!

### Llámanos!



Frutyogurth  
Ensaladas - Jugos - Tortas

## Del Rancho

**Huevos Estrellados o revueltos naturales. Revueltos con jamón o salchicha. Revueltos a la mexicana. Rancheros.**

2 huevos estrellados montados sobre tortilla de maíz, bañados en salsa roja.

**Omellete. ( 1 Ingrediente a escoger )**

Jamón, salchicha, chorizo o tocino con queso manchego.

**Omellete Mediterraneo.**

Tabule, queso de cabra y pesto, pepino, jitomate, cebolla morada, perejil.

**Omellete Light.**

3 claras de huevo con queso panela, espinaca o nopal, bañado en salsa roja o verde.

**Omelette champiñones.**

Queso oaxaca, cebolla morada y epazote.

## Los Consentidos

**Chilaquiles rojos o verdes.**

Todos llevan crema, queso y cebolla

**Chilaquiles con huevo.**

**Chilaquiles con pollo.**

**Chilaquiles con arrachera.**

**Hot Cakes ( 2 piezas)**

**Con maple y mermelada.**

**Con jamón o tocino.**

**Fruticakes. ( 3 piezas)**

Con nuez

**Chilaquiles Adobados.**

Tortilla de maíz bañada en salsa de chile guajillo con pechuga de pollo a la plancha, Queso fresco, crema, cebolla morada y cilantro.

**Chilaquiles Oro Negro.** Tortilla de maíz bañada en salsa de frijol con chipotle, crema y queso fresco.

## Burritos *Nuevos!*

**Burrito de Huevo con chorizo, queso, cilantro y guacamole**

(Guarnición de nopales y frijoles fruti)

**Burrito de Huevo con chaya, cilantro y guacamole.**

(Guarnición de nopales y frijoles fruti)



**AGREGA** Jugo y café o fruta y café



¡Nuestros desayunos se sirven a todas horas!

## Sopas y Complementos

**Consomé de pollo con pollo deshebrado y verduras.**

### Sopa Mexicana

Nopal, elote, champiñones, chile poblano, crema ácida y juliana de tortilla.

### Ensalada rusa

Papa, zanahoria, chícharo y mayonesa.

### Sopa del día

Pregunta por la sopa del día.



## Ensaladas

### Ensalada Kai-Kai

Mezcla de lechugas, filete de pescado (120 grs), arroz, cebolla morada, jitomate, aguacate y aderezo de cilantro.

### De Cabra y manzana verde Nuevos!

Queso de cabra, cebolla morada, nueces, semillas tostadas, manzana verde y vinagreta de miel.

### Ensalada del chef 512 kcal.

Pechuga de pollo (150 grs), jamón de pavo, queso panela, huevo cocido y jitomate con aderezo mil islas.

### La Madonna Nuevos!

Lechuga, espinaca, pechuga de pollo (150 grs), aceitunas negras, jitomate, queso parmesano con aderezo de yogurth y albahaca.

### Pollo y ajonjolí 404 kcal.

Lechuga, jitomate, fusilli, pechuga de pollo (150 grs) marinada con mostaza, miel y ajonjolí con aderezo de mostaza y miel.

### Pechuga popeye 342 kcal.

Lechuga, espinaca, apio, aguacate, jitomate, pechuga de pollo (150 grs) con vinagreta.

### Ensalada Oliva Nuevos!

Atún, mezcla de lechugas, espinaca, pepino, aceitunas negras, cebolla morada, pasta fusilli con vinagreta de oregano.

### Ensalada Patria Nuevos!

Arrachera (150 grs), queso manchego, cebolla morada, jitomate, frijoles, cilantro, juliana de tortillas, lechuga, espinaca, con aderezo de cilantro.

### Ensalada Especial 404 kcal. (antioxidante)

Pechuga de pollo (150 grs), queso panela, jitomate, fresa, nuez y pasas, aderezada con vinagreta de miel.

### César con Pollo

Lechuga orejona, pechuga de pollo (150 grs), queso parmesano, crutones con aderezo César.

### Clásica de Pollo

Pollo (100 grs), zanahoria, papa y chícharos mezclados con mayonesa.

## Sandwiches

### Club Sandwich

Pollo, jamón de pavo, tocino, queso amarillo y ensalada rusa.

### Sandwich clásico

Jamón de pavo, queso oaxaca y ensalada rusa

### Sandwich chipotle

Pechuga chipotle, queso oaxaca, con aderezo de ajonjolí y ensalada rusa.

### Sandwich de pescado

Filete de pescado a la plancha aderezado con mayonesa-chipotle, jitomate, aguacate y cebolla.

### Sandwich ligero

Espinaca, jitomate, champiñones, queso panela y guacamole.

### Sandwich Pechuga de Pavo

Pan integral, lechuga, espinaca, jamón de pavo, zanahoria y aderezo de pesto.



### La de Res

Arrachera, cebollas caramelizadas, queso manchego y mayonesa chipotle

### La Vegetariana

Chaya, espinaca, zanahoria y queso panela.

### La de Atún

Atún con mayonesa, aguacate y pepino.

### Suiza

Queso oaxaca, manchego y amarillo.

### La de Pollo

Pechuga de pollo a la plancha con queso oaxaca.

## Tortas Clásicas

TODAS LAS TORTAS LLEVAN DE BASE LECHUGA, JITOMATE, CEBOLLA, AGUACATE Y FRIJOLES.

### Pollo natural c/ queso

### Milanesa de res o Pierna c/ queso

### Jamón o salchicha c/ queso

## CRECE TU COMBO

Sopa y agua de sabor (horchata o jamaica) 1/2 lt  
Ensalada Rusa y agua de sabor (horchata o jamaica) 1/2 lt

## INGREDIENTES EXTRAS

### Jamón o salchicha

### Queso a escoger

(manchego, oaxaca o panela)

### Pierna o chorizo (50 grs)

### Milanesa de Res (100 grs)

### Pechuga de pollo natural (150 gr.)

## Tortas Combinadas

TODAS LAS TORTAS LLEVAN DE BASE LECHUGA, JITOMATE, CEBOLLA, AGUACATE Y FRIJOLES.



### Napolitana

Milanesa fruti, queso oaxaca y jamón.



### Cubana Especial

Pierna adobada, jamón, salchicha y queso amarillo



### Argentina

Milanesa fruti, chorizo y queso oaxaca.



### Suprema

Pechuga marinada c/ mostaza y queso oaxaca.

### Pechuga Pastor

Pechuga de pollo marinado al pastor, queso y piña.

### Cubana

Jamón, salchicha y queso amarillo

### Pechuga Chipotle

Pechuga de pollo marinado en chipotle y queso oaxaca.

### Mexicana

Arrachera, guacamole, frijoles y queso oaxaca.

## Burritos



### Burrito Tradicional

Lechuga, zanahoria, guacamole, jamón de pavo, queso panela y aderezo mil islas.

### Burrito Pastor

Pechuga pastor, queso manchego, guacamole, cebolla morada cilantro y piña asada.

### Burrito Mexicano

Arrachera, frijoles, guacamole, queso manchego, chipotle y nopales a la mexicana

### Burrito Mediterraneo

Espinaca, cebolla morada, jitomate, pesto, aceitunas negras, queso de cabra y guacamole

### Burrito Chipotle

Pechuga chipotle, mayonesa, queso oaxaca, guacamole, frijoles, lechuga, jitomate y cebolla.

### Burrito Adobado

Pierna adobada, queso manchego, guacamole, frijoles, cebolla morada, lechuga y jitomate.

## Extractos



Naranja  
Zanahoria

## Extractos Combinados

Manzana verde, apio y zanahoria

Zanahoria, betabel y apio.

Naranja con betabel

Naranja con zanahoria

## Combinados con Naranja

Endulzalos con miel, azúcar morena o stevia.

CH 650 ml

GD 1 lt

### Vitamina c

Guayaba, apio y perejil.

### Demoledor

(regula la digestión)

Apio, nopal, espinaca, chaya, perejil y piña.

### Pierde peso

(elimina grasas)

Nopal, piña, apio y perejil

### Natural

Papaya y naranja

### Oasis (mejora tu sonrisa)

Fresa y piña.

### Princesa

Fresa, piña y guayaba.

### Playense

Mango, chaya y naranja.

### Conga

Manzana, plátano,

papaya, piña y melón.

### Energético

Fresa y plátano.

## Combinados de Frutas

Pídelas con leche o yogurth

CH 650 ml

GD 1 lt

### Hércules

Plátano, granola y chocolate

### Tropical

Fresa, plátano y manzana

### Soy-coco

Leche de soya, coco y guayaba

### Honolulu

Manzana y guayaba

### Fortificante

Plátano y mango

### Monalisa

Fresa y granola

¡Nuestros precios incluyen I.V.A.!