

## 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 yogurt y miel

### Copa caribeña

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

### Copa de yogurt con fresas

### Tazón de frutas

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

### Ensalada de frutas con yogurt y granola

Fruta natural

## Ingredientes Extras

Yogurt, 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.**

**Ensalada rusa**  
Papa, zanahoria, chícharo y mayonesa.

**Sopa Mexicana**

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

**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.!