menú

Natural & Vida

Comedor
Servicio a domicilio
Para llevar

PUERTA NORTE
(frente al estadio universitario)
Tel: 493 9999

AGUSTIN MELGAR
(Agustin Melgar 1301)
Tel: 421 2322

ZARCO
(Av. Francisco Zarco)
Tel: 411 8536

SAN FELIPE
(Av. San Felipe 1006)
Tel: 426 5620

HACIENDAS
(C. Haciendas del Valle 6709 Local 4)
Tel: 423 4350

@naturalyvidaCUU

Natural y Vida

#LoNatural
EsParaTodos

Jugos

HAZ TU PROPIA COMBINACIÓN:

Las bases son:
Naranja, Toronja, Zanahoria y Pepino.

Los puedes combinar con:
Piña, Papaya, Fresa, Mango, Nopal, Apio, Betabel, Limón, Espinacas, Guayaba, Jengíbre, Perejil y Manzana.

NUESTRAS ESPECIALIDADES:

Desintoxicante: Naranja, piña, apio y nopal.
Quema Grasa: Naranja, papaya y nopal.
Natural & Vida: Naranja, zanahoria, piña y apio.
Vampiro: Naranja, piña, apio y betabel.
Energético: Naranja, zanahoria y betabel.
Vitalizante: Naranja, papaya y fresa.
Tropical: Naranja, fresa y piña.
Pura Vida: Naranja, piña, fresa y mango.
Hawaiano: Naranja, piña y fresa, mango y plátano.
Vitamínico: Naranja, zanahoria y fresa.
Desintegrador: Naranja, toronja, piña, apio y nopal.

$69 $89

Jugo de Naranja	$55	$75
Jugo de Zanahoria o Toronja	$59	$79
Tu propia Combinación	$69	$89

TÉ CAE BIEN 453 ml.
(Caliente, en las rocas o frappé)

Variedad de tés	$30
Matcha o Chai latte Leche regular, deslactosada, light, leche de coco, almendras o soya.	$79
Leche dorada Leche de coco, cúrcuma, canela y miel.	
Café americano	$30

JUGOS ALIVIO NATURAL

Antigripal: Naranja, guayaba, apio y limón.
Antioxidante: Guayaba, apio, plátano y zanahoria.
Colitis: Manzana y Zanahoria.

$72 $92

¿YA TOMASTE TU JUGO VERDE DEL DÍA?

Lunes
Diurético-
Ayuda a Quemar Grasa
Toronja, espinacas, apio, pepino, limón.

Martes
Desintoxicante-
Diurético
Piña, pepino, limón, espinacas, jengibre.

Miércoles
Para desinflamar
Pepino, limón, espinacas, perejil, manzana.

$65 $85

Jueves
Alcaliniza
(Ayuda al sistema inmunológico)
Brócoli, pepino, piña, limón, espinacas, pepino.

Viernes
Ayuda a mejorar tu piel
Manzana, zanahoria, limón, espinacas, pepino.

Sábado
Desintoxica
Kiwi, espinacas, limón, pepino, perejil.

Domingo
Ayuda a la circulación
Limón, betabel, zanahoria, apio, pepino.

Garantía de calidad
JUGOS HECHOS AL MOMENTO

Licuados

Fresa, mango, plátano, papaya, guayaba, chocolate o melón.

Sencillo $54 $74

Combinado $59 $79

Agrega Yogurth
Combínalos a tu gusto

Licuados Nutrideliciosos

Mango-ki (mango, kiwi, almendras, yogurth y leche)
Naturito (manzana, espinacas, yogurth y leche)
Platanazo (plátano, granola, yogurth y leche)

$64 $84

Yogurth Natural y Vida

- Trozos de manzana, piña, almendra y nuez.
- Zanahoria rayada, piña y almendra, nuez y semilla de girasol.

$40

Tipos de Leche

Elige el tipo de leche que prefieras
Regular, light, deslactosada, de soya, de coco o de almendras.
Endulzalo con splenda, stevia, azúcar regular o miel de abeja.
(La leche de almendras, soya y coco tiene un costo adicional)

$5 $10

Overnight Oats

Leche de Almendra, Chía, Yogurth Griego, Avena, Rebanadas de Fresa y Miel. $59

Charolas Familiares

Pura Fruta	$199
Frutas Natural & Vida	$209
Frutas Cottage	$240

Frutas

Pura Fruta	$75
Frutas Natural & Vida (con yogurth natural)	$82
Frutas Cottage	$89
Pura Botana (jícama, pepino y zanahoria con chile y limón)	$65

Aguas Frescas

Melón	Papaya-limón
Limón	Piña
Sandía	Pepino-limón
Fresa	Piña-Jengibre
Guayaba	Fresa-Sandía
Mango	Limón-Chía

$39 $49

Clamatos

Sencillo	$59	$75
Camarón ó Carne seca	$69	$85
Especiales (Combinación de clamato con piña o zanahoria)	$69	$85

Súper Smoothies $72

Superfoods

Hemp:
Mango, semillas de hemp, espinacas, leche vegetal y quínoa inflada.

Cacao:
Fresas, cacao, amaranto, canela y leche vegetal.

Cúrcuma:
Plátano, cúrcuma, leche vegetal, quínoa inflada y cacao nibs.

Matcha:
manzana, matcha, espinacas, leche vegetal.

Espirulina:
Plátano, espirulina, avena, espinacas, semillas de hemp y leche vegetal.

Acai:
Plátano, acai, canela, avena y leche vegetal.

Sándwiches, croissants, paninis y combos

SANDWICH

Jamón de Pavo	$62
Pura Vida	$72
Pollo	$85
Jamón Serrano	$95
Vegetariano	$65
Pechuga de Pavo	$65
Atún	$79

CROISSANTS

Jamón de Pavo	$72
Pura Vida	$75
Pollo	$89
Jamón Serrano	$99
Vegetariano	$69
Pechuga de Pavo	$72
Atún	$85

Paninis

Muy Natural
Aguacate, requesón, champiñones, pimientos de colores, tomate, aceitunas negras, cebolla morada, espinacas, aderezo italiano y mostaza. — $115

Pollo
Fajitas de pollo, pico de gallo, queso parmesano, espinacas, aderezo italiano y mostaza. — $135

Serrano
Jamón Serrano, queso philadelphia, salsa de tomate, aceitunas negras, espinacas y mostaza. — $139

Deli Light
Pechuga de pavo, queso panela, peperoni, espinacas, aceitunas negras, tomate, aderezo italiano y mostaza. — $115

Arrachera
Arrachera, queso chihuahua, pimientos, cebolla caramelizada, vinagreta y mostaza. — $139

•Jamón de Pavo	+20
•Jamón Serrano	+45
•Pechuga de Pavo	+25
•Pechuga de Pollo	$45
•Atún	$35
•Arrachera	$49
•Aguacate	$20
•Queso Panela	$20
•Cottage	$20
•Chipotle	$10
•Aderezo Extra	$10
•Queso Philadelphia	$20

Hazlo Combo

ELIGE TU
SANDWICH, CROISSANT O PANINI

+Media ensalada Sencilla Jardín o César	+Media ensalada Sencilla Agua Fresca Chica	+Media ensalada Sencilla Agua Fresca Grande
+$40	+$55	+$69

Ensaladas

Jardín

Sencilla	Pollo	Atún	Jamón
$99	$135	$130	$119

Lechuga romana, zanahoria, tomate, queso chihuahua, pepino, brócoli y coliflor.

César

Sencilla	Pollo	Atún	Jamón
$99	$135	$130	$119

Lechuga orejona, crotones, tocino, queso parmesano y aderezo césar.

Mixta

Sencilla	Pollo	Atún	Jamón
$109	$139	$135	$125

Combinación de lechugas, tomate, tocino, semillas de girasol y queso Chihuahua.

Santa Fé

Sencilla	Pollo	Arrachera
$129	$155	$159

Combinación de lechugas, mix de quesos, col morada, zanahoria, frituras de maíz, pico de gallo, aderezo.

Campestre

Sencilla	Pollo	Atún	Jamón
$115	$149	$144	$139

Combinación de Lechugas, espinacas, queso parmesano semillas de girasol, champiñón y pimiento morrón.

Capriani

Sencilla
$139

Lechuga orejona, queso parmesano, crotones y arrachera con vinagreta.

Dulce

Sencilla	Pollo
$135	$159

Combinación de Lechugas, fresa, arándanos, manzana, nuez garampiñada, queso de cabra, vinagreta de fresa.

Vitta

Sencilla	Pollo	Atún	Jamón
$114	$149	$144	$129

Combinación de Lechugas, aceitunas negras, tomate, pepino, queso de cabra, semillas de girasol y vinagreta.

Agrega a tu ensalada: Pollo, atún, jamón ó cualquier ingrediente adicional.
Aderezos: Ranch, mil islas, césar, italiano y cilantro.

DETOX de 1 día

Lo natural, se reinventa

Mañana

- **Agua** (al despertar)
- **Agua caliente** (en cuanto puedas)
- **Shot 01/02** (el de tu preferencia)
- **Jugo D1**
- **Jugo D2**

Tarde

- **Jugo D3**
- **Ensalada** (con verduras libres + aceite de oliva extravirgen)

Noche

- **Jugo D4**
- **Té**

#LoNaturalEsParaTodos

Basado en el libro "Cambia Tus Hábitos" de Valeria Lozano

Lo natural se reinventa

#LoNaturalEsPara Todos

- Este tipo de jugo se obtiene de triunfar y exprimir las frutas y verduras en frío.
- Se somete a altos niveles de presión hidrostática.
- Este proceso permite conservar todos los nutrientes y se alarga su periodo de vida
- Es el único método que asegura alta calidad, seguridad y vida útil del jugo.
- Sin aditivos o conservadores.
- Sin azúcar añadida.

- Depurativo (favorece la eliminación de las toxina)
- Es Antioxidante
- Es alto en ácido Fólico
- Alto en Vitaminas A y C

- Es Antioxidante
- Ayuda a mejorar las funciones de hígado
- Desintoxica el organismo
- Depura la sangre
- Contiene betacarotenos, vitaminas y minerales

- Es una buena fuente de energía con pocas calorías
- Promueve la eliminación de toxinas
- Ayuda a eliminar líquidos retenidos
- Ayuda a desinflamar el abdomen

- Ayuda a quemar grasa
- Fortalece el sistema inmune
- Reduce colesterol

- Es antioxidante.
- Tiene alto contenido de hierro que por la vitamina C que también contiene se absorbe mejor en nuestro organismo

- Es bajo en calorías y alto en vitaminas.
- Alcaliniza el organismo,
- Reduce el apetito
- Desintoxica

- Es antinflamatorio
- Es antioxidante
- Da Energia
- Mejora la digestión
- Es antinflamatorio

- Es antinflamatorio
- Es un antibiótico natural
- Es desintoxicante
- Es diurético
- Mejora la digestión
- Ayuda y previene resfrio

Cold Press

Gracias por tu visita

#LoNaturalEsParaTodos