

# La Flor de la VIDA®

PANADERÍA Y RESTAURANTE VEGETARIANO

# Menú

HORARIO 8:00 AM  
a 8:00 PM  
Lunes a Sábado

RECUERDA CONSULTAR  
NUESTRO MENÚ SEMANAL  
[@LaFlorDeLaVidaTijuana](https://www.instagram.com/LaFlorDeLaVidaTijuana)  

ENGLISH MENU DOWN BELOW

# Menú Especial de la casa

## Pozole Rojo Vegetariano

\$248/\$212

De Champiñones servido con tostada horneada, repollo, rábanos, salsa, etc. Platillo Sencillo o con Opción de Entrada, Agua y Postre.

## Enchiladas Suizas Vegetarianas

\$248/\$212

Acompañadas de Arroz Integral a la Mexicana y Frijoles guisados. (Con Opción Vegana) Platillo Sencillo o con Opción de Entrada, Agua y Postre.

## Enchiladas de Mole Vegetarianas \$248/\$212

Acompañadas de Arroz Integral a la Mexicana y Frijoles guisados. (Con Opción Vegana) Platillo Sencillo o con Opción de Entrada, Agua y Postre.

## Fetuccini con Portobello Picante \$248/\$212

Con Salsa cremosa de Chiles Secos y Queso de cabra, acompañada de Ensalada de la Casa. Platillo Sencillo o con Opción de Entrada, Agua y Postre.

## Tacos Ensenada Vegetarianos

\$248/\$212

Servidos con Lechuga, Salsa Bandera, Guacamole, Cebolla Morada curtida con habanero, etc. (Con Opción Vegana) Platillo Sencillo o con Opción de Entrada, Agua y Postre.

## Tacos Gobernador Vegetarianos \$248/\$212

Servidos con Lechuga, Salsa Bandera, Guacamole, Cebolla Morada curtida con habanero, etc. (Con Opción Vegana) Platillo Sencillo o con Opción de Entrada, Agua y Postre.

## Quesadilla Vegetariana (Orden de 3)

\$112

Hechas a mano de: Huitlacoche, Flor de Jamaica, Rajas con Chorizo Vegetariano (Con Opción Vegana)

UN PLACER ATENDERTE

# Platillos de la casa

## MENÚ

### Chiles rellenos

De queso panela fresco, bañados en salsa de tomate con un toque de albahaca, con arroz integral y frijoles guisados.

\$200

### Nuggets de Pollo Vegetal

De pollo vegetal, servidos con arroz integral o ensalada mixta.

\$218

### Machaca Mexicana

Con frijoles refritos y tortillas de maíz.

\$218

### Filete de pescado vegetal

A la parrilla con ensalada mixta, arroz integral y tortillas de maíz.

\$218

### Menú del día

Todos los Platillos incluyen una entrada, guarnición, agua fresca y postre.

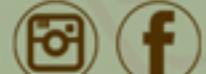
\$200

**HORARIO 12:30 pm  
a 6:00 pm**

Horario de atención de Lunes a Sábado

RECUERDA CONSULTAR  
NUESTRO MENÚ SEMANAL

@LaFlorDeLaVidaTijuana



**UN PLACER ATENDERTE**

Horario de  
8:00 A.M. a  
12:00 P.M.

# Desayunos

Vegetariano

## MENÚ

**Desayuno Especial del día** \$220

**Huevos con Machaca** \$220

Con carne vegetal, especialidad de la casa.

**Chilaquiles** \$200

Con huevo.

**Omelette** \$200

De espinaca, champiñones o vegetales.

**Huevos Rancheros** \$200

Montados en tostadas horneadas.

**Huevos al gusto** \$200

Con tostadas recién horneadas.

Todos los Desayunos incluyen dos guarniciones:  
Chilaquiles y frijoles guisados, fruta o avena, café  
té o leche dorada y pan de cortesía.

## Algo ligero

**Malteada Vegana** \$123

De proteína orgánica Vegana (de vainilla o chocolate)  
preparadas con leche vegetal y plátano congelado.

**Ensalada de Frutas** \$125

Con yogurth, granola y frutos secos.

**Avena Integral** \$93

Con un toque de algarrobo, servida con fruta de  
temorada.

**Yogurt con Fruta** \$92

Con granola, frutos secos o semillas.

UN PLACER ATENDERTE

Horario de  
8:00 A.M. a  
12:00 P.M.

# Desayunos

Vegano

## MENÚ

Desayuno Especial del día \$220

Machaca Mexicana \$218

Con frijoles refritos y tortillas de maíz.

Chilaquiles \$218

Con frijoles y/o pechuga de pollo vegetal

Tofú revuelto \$200

- A la Mexicana (con verduras)
- Con Chorizo de soya
- Con Nopales
- Con Jamón vegetal

Todos los Desayunos incluyen dos guarniciones:  
Chilaquiles y frijoles guisados, fruta o avena, café  
té o leche dorada y pan de cortesía.

HORARIO 8 :00 am  
a 12:00 pm

Horario de atención de Lunes a Sábado

RECUERDA CONSULTAR  
NUESTRO MENÚ SEMANAL

@LaFlorDeLaVidaTijuana



UN PLACER ATENDERTE

# Bocados

MENÚ

## Molletes Integrales

Salidos del horno en birote con frijol, queso, salsa pico de gallo y chorizo de soya.

\$72 pesos

## Riel de Espinacas

En hojaldre integral con espinacas, champiñones, queso y elote.

\$55 pesos

## Empanadas Integrales

Horneadas en hojaldre integral, de picadillo de soya, rajas con queso o atún vegetal.

\$44 pesos

## Sándwich Integral

De queso panela fresco con tomate, aguacate, lechuga y germinado de alfalfa.

\$70 pesos

## Sándwich Integral

Con pechuga de pollo vegetal o atún vegetal, con tomate, aguacate, lechuga y germinado de alfalfa.

\$90 pesos

## Sándwich Vegetariano de Betabel

Con Pan Glúten Free, betabel, manzana roja, panela, nuez, aguacate y lechuga mixta.

\$100 pesos

## Chabata Integral

Pechuga de pollo vegetal al chipotle, con espinaca pepino, aguacate y germinado de alfalfa.

\$100 pesos

## Hamburguesa

De Quinoa, en pan integral, con lechuga, tomate, aguacate y germinado de alfalfa.

\$80 pesos

UN PLACER ATENDERTE

# Bocados

MENÚ

## Hot Cakes Integrales

Gluten free, servidos con fruta de temporada.

\$92

## Pizza Vegetariana

Individual con champiñones, vegetales y queso.

\$64

## Pizza Gluten Free

Individual con champiñones, vegetales y queso.

\$80

## Burritos

Integrales, chorizo de soya con papas, papas con queso y frijol con queso.

\$32

## Burritos Especiales

Orden de 3: Machaca a la mexicana, Machaca con huevo o Frijoles puercos vegetarianos

\$162  
(Orden de 3)

## Deli Vegetariano

Baguette integral con atún, pechuga de pollo vegetal o jamón de tofu, con vegetales y germinados.

\$110

## Ceviche de Soya

Servido con aguacate y tostadas horneadas.

\$72

## Orden de Frijoles puercos

Vegetarianos acompañados de totopos horneados

\$84

UN PLACER ATENDERTE

# Ensaladas

## MENÚ

### Ensalada Verde

Lechuga, espinaca pepino, manzana verde, morrón verde y nopal.

\$75

\$135

Verde Plus: con ensalada de atún vegetal o de pollo vegetal.

### Ensalada Mixta

Lechuga, tomate, aguacate y germinado de alfalfa.

\$75

\$135

Mixta Plus: con ensalada de atún vegetal o pollo vegetal.

### La Flor de la Vida

Lechuga, espinaca, betabel, naranja, semillas, arándanos, fresa o mango.

\$110

\$155

La Flor plus: con ensalada de atún vegetal o pollo vegetal.

### Aderezos

Balsámico, Vinagreta de albahaca, Perejil, Cilantro o ajonjolí.

### Bebidas

Café regular

\$55

Café Sustituto

\$55

Chocolate caliente

\$75

Té

\$40

Leche Dorada

\$38

### Licuados

Licuado con Fruta Vegano \$110  
(Plátano y fresa)

Licuado con Fruta

\$78

RECUERDA CONSULTAR  
NUESTRO MENÚ SEMANAL

@LaFlorDeLaVidaTijuana



UN PLACER ATENDERTE

# La Flor de la VIDA®

PANADERÍA Y RESTAURANTE VEGETARIANO

# English Menu

OPEN HOURS  
**8:00 AM TO 8:00 PM**  
Monday to Saturday

REMEMBER TO CHECK  
OUR WEEKLY MENU  
[@LaFlorDeLaVidaTijuana](https://www.instagram.com/laflordelavida.tijuana)  

# House Specials

MENU

## Vegetarian Pozole

With Mushrooms, served with oven baked tostada, cabbage, radishes, salsa, etc.  
Single Dish or with a Entree, Dessert and Agua Fresca.

\$248/\$212

## Vegetarian Swiss Enchiladas

Accompanied by Mexican Brown Rice and Stewed beans. (Vegan Option Available)  
Single Dish or with a Entree, Dessert and Agua Fresca.

\$248/\$212

## Vegetarian Mole Enchiladas

Accompanied by Mexican Brown Rice and Stewed beans. (Vegan Option Available)  
Single Dish or with a Entree, Dessert and Agua Fresca.

\$248/\$212

## Fetuccini with Spicy Portobello

With creamy Dried Chili Sauce and Goat Cheese,  
accompanied by House Salad.  
Single Dish or with a Entree, Dessert and Agua Fresca.

\$248/\$212

## Vegetarian Ensenada Tacos

Served with Lettuce, Salsa Bandera, Guacamole,  
Red onion tanned with habanero, etc. (Vegan Option Available)  
Single Dish or with a Entree, Dessert and Agua Fresca.

\$248/\$212

## Vegetarian Gobernador Tacos

Served with Lettuce, Salsa Bandera, Guacamole,  
Red onion tanned with habanero, etc. (Vegan Option Available)  
Single Dish or with a Entree, Dessert and Agua Fresca.

\$248/\$212

## Vegetarian Quesadilla (Order of 3)

Handmade filled with: Huitlacoche, Jamaica Flower,  
Rajas with veggie Chorizo. (Vegan Option Available)

\$112

A PLEASURE TO SERVE YOU

# Main Dishes

MENU

## Chiles Rellenos

Filled with fresh Panela Cheese covered in tomato sauce with a touch of basil, with brown rice and beans

\$200

## Veggie Chicken Nuggets

Vegetarian Chicken, served with brown rice or salad

\$218

## Mexican Machaca

With Fried Beans and Tortillas

\$218

## Veggie Fish Fillet

Grilled with mixed salad, brown rice and corn tortillas

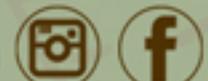
\$218

## Today's Menu

All Dishes include an Appetizer,  
Side dish, Agua Fresca and Dessert.

LUNCH HOURS  
12:30pm to 6:00pm  
Monday to Saturday

REMEMBER TO CHECK  
OUR WEEKLY MENU  
@LaFlorDeLaVidaTijuana



A PLEASURE TO SERVE YOU

Breakfast Hours  
8:00 A.M. -  
12:00 P.M.

# BreakFast

Vegetarian MENU

**Special Breakfast of the Day** \$220

**Eggs with Machaca** \$220

With Veggie Meat. A House Specialty.

**Chilaquiles** \$200

With Egg.

**Omelette** \$200

With Spinach, Mushrooms or Vegetables.

**Huevos Rancheros** \$200

Served over a oven baked toast.

**Huevos al gusto** \$200

With freashly made toast.

All Breakfast includes 2 sides:

Chilaquiles and Beans, Fruit or Oatmeal, Coffee,  
Tea or Golden Milk and Complimentary Bread.

## Light Options

**Vegan Protein Shake** \$123

Organic Vegan Protein (Vanilla Or Chocolate)  
Made with vegetal milk and frozen banana.

**Fruit Salad** \$125

With Yogurt, granola and dried fruit.

**Whole Oats** \$93

With a touch of Carob Powder, served with  
seasonal fruit.

**Yogurt wih Fruit** \$92

With Granola, dried fruit or seeds.

A PLEASURE TO SERVE YOU

# BreakFast

Vegan MENU

Special Breakfast of the Day \$220

## Mexican Machaca

With Fried Beans and tortillas

\$218

## Chilaquiles

With Beans and/or veggie chicken breast

\$218

## Tofu Scramble

- Mexican Style (With Vegetables)
- Soy Chorizo
- With Nopales
- With Veggie Ham

\$200

All Breakfast includes 2 sides:

Chilaquiles and Beans, Fruit or Oatmeal, Coffee,  
Tea or Golden Milk and Complimentary Bread.

BreakFast Hours  
8:00 am to 12:00 pm  
Monday to Saturday

REMEMBER TO CHECK  
OUR WEEKLY MENU  
@LaFlorDeLaVidaTijuana  

A PLEASURE TO SERVE YOU

# Snacks

## MENU

### Whole Wheat Molletes

Oven Baked Birote bread with beans, cheese, pico de gallo, and soy chorizo

\$72 pesos

### Spinach Pinwheel

Whole Wheat Puff Pastry with mushrooms, cheese and corn

\$55 pesos

### Whole Wheat Empanadas

Baked Whole Wheat Puff Pastry filled with Soy Picadillo, Rajas with Cheese or Veggie Tuna

\$44 pesos

### Panela Cheese Sandwich

Whole Wheat Bread with Fresh Panela Cheese, Tomatoes, Avocado, Lettuce and Alfafa Sprouts

\$70 pesos

### Veggie Chicken/Tuna Sandwich

Veggie Chicken or Tuna, with Tomatoes, Avocado, Lettuce and Alfafa Sprouts

\$90 pesos

### Veggie Beet Sandwich

Gluten Free bread, beet, red apple, panela cheese, walnut, avocado and lettuce mix

\$100 pesos

### Whole Wheat Chabata

Veggie Chicken seasoned with Chipotle, Spinach, Cucumber, Avocado and Alfafa Sprouts

\$100 pesos

### Quinoa Burguer

Quinoa Patty in Whole Wheat Bread with Lettuce, Tomatoes, Avocado and Alfafa Sprouts

\$80 pesos

A PLEASURE TO SERVE YOU

# Snacks

MENU

## Whole Wheat Hot Cakes

Gluten free, served with seasonal fruit

\$92

## Vegetarian Pizza

Individual size, with cheese, mushrooms and vegetables

\$64

## Gluten Free Pizza

Individual size, with cheese, mushrooms, and vegetables

\$80

## Burritos

Whole Wheat Tortilla filled with Soy Chorizo with Potatoes, Potatoes with Cheese or Beans with Cheese

\$32

## Special Burritos

Order of 3: Mexican Machaca, Machaca with eggs or Mexican Pork Beans

\$162  
(Order of 3)

## Vegetarian Deli

Whole wheat Baguette with Veggie Tuna, Veggie Chicken Breas or Tofu ham with vegetables and sprouts

\$110

## Soy Ceviche

Served with Avocado and Tostadas

\$72

## Order of Mexican Pork Beans

100% Vegetarian with Tortilla Chips

\$84

A PLEASURE TO SERVE YOU

# Salads MENU

## Green Salad

Lettuce, cucumber, green apple, green bell pepper and nopal.

Green Plus: With Veggie Tuna or Veggie Chicken.

\$75

\$135

## Mixed Salad

Lettuce, Tomatoes, Avocado, Alfalfa sprouts.

Mixed Plus: With Veggie Tuna or Veggie Chicken

\$75  
\$135

## La Flor de la Vida

Lettuce, Spinach, Beet, Orange, Seed, Cranberrys, Strawberry or Mango.

La Flor plus: With Veggie Tuna or Veggie Chicken

\$110  
\$155

## Dressings

Balsamic, Basil Vinaigrette, Parsley, Cilantro or sesame

## Drinks

Regular Coffee

\$55

Coffee Substitute

\$55

Hot Chocolate

\$75

Tea

\$40

Golden Milk

\$38

## Shakes

Vegan Shake with Fruit

\$110

Shake with Fruit

\$78

REMEMBER TO CHECK  
OUR WEEKLY MENU

@LaFlorDeLaVidaTijuana



A PLEASURE TO SERVE YOU