

# La Flor de la VIDA®

PANADERÍA Y RESTAURANTE VEGETARIANO



Papel Ecológico  
100% Reciclado  
Tinta Basó Vegetal

# Menú

# Pregúnta por nuestra Panadería



La Flor de la VIDA®  
PANADERÍA Y RESTAURANTE VEGETARIANO

# Desayunos

De 8:00am a 12:00pm



La **Flor** de la **VIDA**®  
PANADERÍA Y RESTAURANTE VEGETARIANO



# Desayunos

## Vegetarianos

**Desayuno Especial del día** \$242

**Huevos con Machaca** \$242

Con carne vegetal, especialidad de la casa.

**Chilaquiles con Pollo Vegetal** \$242

**Chilaquiles  
con Huevo**

**Huevos al Gusto** \$220

- A la Mexicana (con verduras)
- Con Chorizo de Soya
- Con Nopales
- Con Jamón Vegetal

**Huevos Rancheros** \$220

Montados en tostadas horneadas.

**Omelette** \$220

De Espinaca, Champiñones o vegetales.



Huevos Rancheros

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

**Desayunos de 8 am a 12 pm**

**¡Un Placer Atenderte!**



Omelette

# Desayunos

## Veganos

**Desayuno Especial del día \$242**

**Machaca Mexicana \$242**

Con frijoles refritos y tortillas de maíz

**Chilaquiles con Pollo Vegetal \$242**

**Omelette Vegano \$242**

A base de garbanzo con crema vegana

**Tofú Revuelto \$220**

- A la Mexicana (con verduras)
- Con Chorizo de Soya
- Con Nopales
- Con Jamón Vegetal



Tofú con Chorizo de Soya

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

**Desayunos de 8 am a 12 pm**

**Un Placer Atenderte!**

# Algo Ligero

## Malteada de Proteína Vegana \$135

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

## Ensalada de Frutas \$138

Con Yogurt, Granola y Frutos Secos.

## Avena integral \$93

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

## Yogurt con Fruta \$101

Con granola, frutos secos o semillas.



# Bebidas y Licuados

## Café Regular \$60

## Café Sustituto \$60

(Sin Refil)

## Chocolate Caliente \$61

## Chocolate Caliente Vegano \$83

## Té \$40

## Leche Dorada \$55

## Licuado con Fruta Vegano \$121

## Licuado con Fruta \$99



¡Un Placer Atenderte!

# Comidas

De 12:30pm a 5:30pm



f La Flor

La Flor de la VIDA®  
PANADERÍA Y RESTAURANTE VEGETARIANO

# Menú Especial de la casa

## Pozole Rojo Vegetariano \$233/273

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



## Enchiladas de Mole Vegetarianas \$233/273

Acompañadas de Arroz Integral a la Mexicana y Frijoles guisados. (Opción Vegana Disponible)  
Platillo sencillo o con Opción de Entrada, Agua del día y Postre.



## Enchiladas Suizas Vegetarianas \$233/273

Acompañadas de Arroz Integral a la Mexicana y Frijoles guisados. (Opción Vegana Disponible)  
Platillo sencillo o con Opción de Entrada,  
Agua del día y Postre.

## Fetuccini con Portobello Picante \$233/273

Con Salsa Cremosa de Chiles Secos y Queso de Cabra,  
acompañada de Ensalada de la Casa. (Opción  
Vegana Disponible) Platillo sencillo o con  
Opción de Entrada, Agua del día y Postre.



¡Un Placer Atenderte!

Comidas de 12:30 pm a 5:30 pm

# Menú Especial de la casa



## Tacos Ensenada

**Vegetarianos \$233/273**

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



## Tacos Gobernador

**Vegetarianos \$233/273**

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

## Quesadilla Vegetariana (orden de 3) \$123

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



**¡Un Placer Atenderte!**

**Comidas de 12:30 pm a 5:30 pm**

# Platillos de la casa

## Chiles Rellenos

\$220

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



## Nuggets de Pollo Vegetal

\$242

De Pollo Vegetal, servidos con arroz integral o ensalada mixta.

## Machaca Mexicana

Con Frijoles Refritos y Tortillas de maíz.

\$242

## Filete de Pescado Vegetal

\$242

A la Parrilla con Ensalada mixta, Arroz integral y Tortillas de maíz.

## Menú del Día

\$220

Todos los Platillos incluyen:  
Entrada, Guarnición, Agua del Día  
y Postre.

¡Un Placer Atenderte!

# Bocados

## Molletes Integrales

\$79

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

## Riel de Espinacas

\$61

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

## Empanadas Integrales

\$48

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



## Sándwich Integral de Panela

\$77

De Queso Panela Fresco, con tomate, aguacate, lechuga y germinado de Alfalfa.

## Sándwich Integral

\$99

Con Pechuga de Pollo Vegetal o Atún Vegetal, con tomate, aguacate, lechuga y germinado de Alfalfa.

## Sándwich Vegetariano de Betabel

\$110

Con Pan Glúten Free, Betabel, Manzana Roja, Panela, Nuez, Aguacate y Lechuga Mixta.



¡Un Placer Atenderte!

# Bocados

## Chabata Integral \$110

Pechuga de Pollo Vegetal al Chipotle, Con Espinaca, Pepino, Aguacate y Germinado de Alfalfa.



## Hamburguesa de Quinoa

En Pan Integral, con Lechuga, Tomate, Aguacate y Germinado de Alfalfa.

\$88

## Hot Cakes Integrales \$101

Servidos con Fruta de Temporada.

## Hot Cakes Veganos y/o Gluten Free \$120

Servidos con Fruta de Temporada.

## Pizza Vegana

Individual con Champiñones, Vegetales y Queso Vegano.



\$88

## Pizza Integral Vegetariana

Individual con Champiñones, Vegetales y Queso.



\$70

## Burritos

Integrales de: Chorizo de Soya con Papas, Papas con Queso y Frijol con Queso.



\$35

## Burritos Especiales (Orden de 3)

Orden de 3: Machaca a la Mexicana, Machaca con Huevo o Frijoles Puercos Vegetarianos.

\$178

¡Un Placer Atenderte!

# Bocados

## Deli Vegetariano

Baguette Integral con proteína a escoger : Atún Vegetal, Pechuga de Pollo Vegetal o Jamón de Tofú, con vegetales y germinados.

\$121



### Ceviche de Soya \$88

Servido con Aguacate y Totopos Horneados.

### Orden de Frijoles Puercos \$92

Vegetarianos acompañados de Totopos horneados.



### Torta de Chilaquiles Vegetariana \$143

Telera sin Glúten, Omelette, Mayonesa, Queso mozarella, Crema, Cebolla, Totopos dorados y salsa cremosa a tu elección: picante o media picante.

### Combo \$242

Incluye entrada del día, agua fresca y postre.



### Torta de Chilaquiles Vegana \$154

Telera libre de Glúten, Omelette Vegano (a base de garbanzo), Mayonesa Vegana, Queso Mozarella Vegano, Crema Vegana, Cebolla, Totopos dorados y salsa cremosa a tu elección: picante o media picante.



### Combo

Incluye entrada del día, agua fresca y postre.

\$253

¡Un Placer Atenderte!

# ¡Buen Provecho!



La Flor de la VIDA®  
PANADERÍA Y RESTAURANTE VEGETARIANO

# Ensaladas

## Ensalada Verde

Lechuga, Espinaca, Pepino, Manzana Verde, Chile Morrón verde y Nopal.



\$83

## Verde Plus

Ensalada Verde con Proteína a Escoger:  
Atún Vegetal o Pollo Vegetal



\$149

## Ensalada Mixta \$83

Lechuga, Tomate, Aguacate  
y Germinado de Alfalfa.



\$83

## Mixta Plus

Ensalada Mixta con Proteína a Escoger:  
Atún Vegetal o Pollo Vegetal



\$149

## Ensalada La Flor de La Vida \$121

Lechuga, Espinaca, Betabel, Naranja, Semillas, Arándanos, Fresa o Mango.

## La Flor de La Vida Plus

Ensalada La Flor de La Vida con Proteína a Escoger:  
Atún Vegetal o Pollo Vegetal



\$171

## Aderezos:

Balsámico, Vinagreta de Albahaca,  
Perejil, Cilantro o Ajonjolí



¡Un Placer Atenderte!

# La Flor de la VIDA®

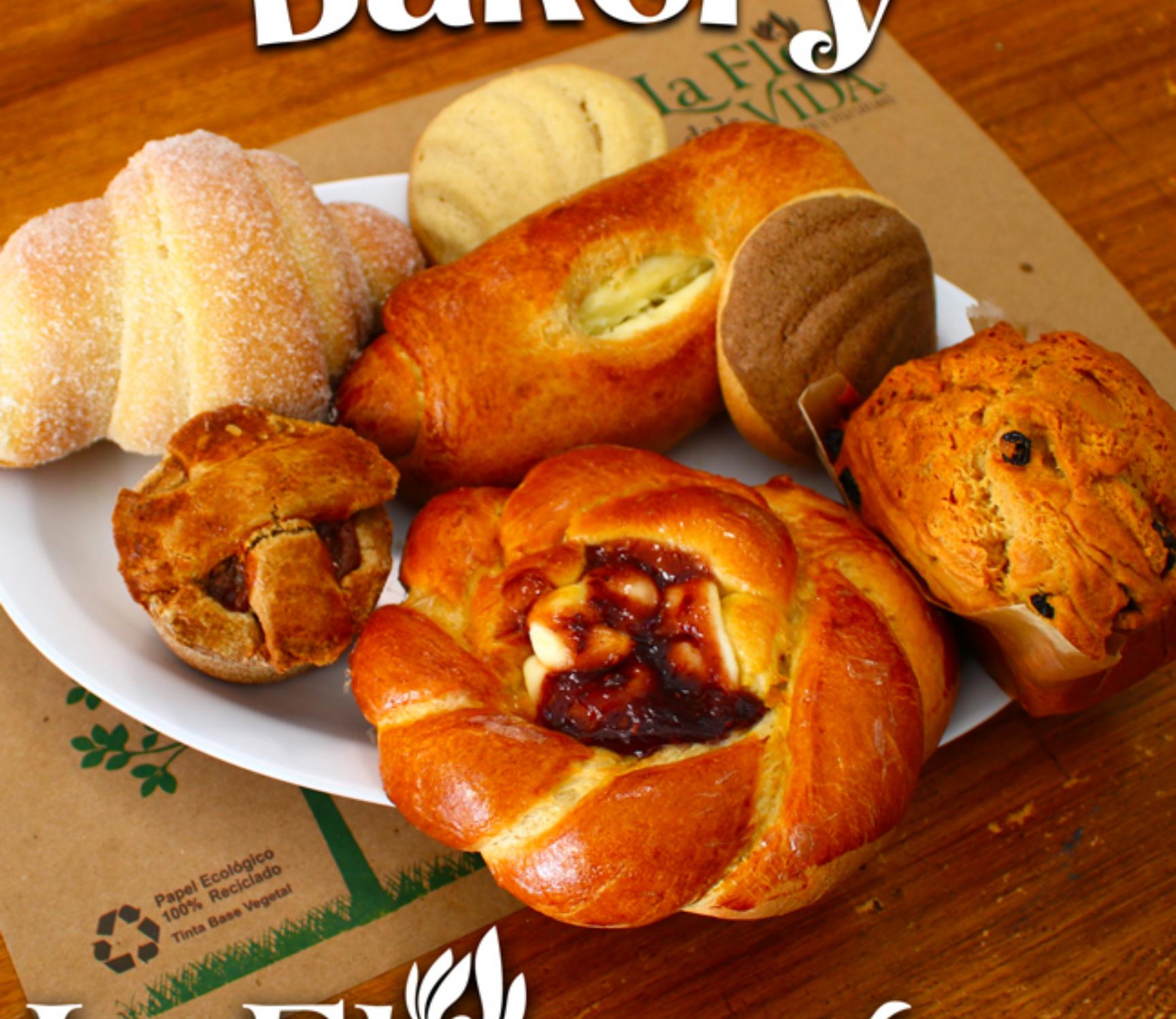
PANADERÍA Y RESTAURANTE VEGETARIANO



Papel Ecológico  
100% Reciclado  
Tinta Basada Vegetal

English  
**Menú**

# Ask about our Bakery



La Flor de la VIDA®  
PANADERÍA Y RESTAURANTE VEGETARIANO

# Breakfast

From 8:00am to 12:00pm



La **Flor** de la **VIDA**®  
PANADERÍA Y RESTAURANTE VEGETARIANO

# Breakfast

## Vegetarian

**Daily Special Breakfast** \$242  
**Eggs with Machaca** \$242

With Vegie Meat, a house specialty.

**Chilaquiles with Veggie Chicken** \$242

**Chilaquiles  
with Eggs**

**Scrambled Eggs**

- With Soy Chorizo
- With Nopales
- With Veggie Ham
- Mexican Style (with Veggies)

**Ranchero Style Eggs** \$220

Served over a oven baked Tostada

**Omelette**

With Spinach, Mushrooms or Vegetables.

\$220

\$220



Ranchero Style Eggs

All Breakfast includes 2 sides:  
Chilaquiles and Fried Beans,  
Fruit or Oatmeal,  
Coffee, Tea or Golden Milk  
and Complimentary Bread.



Omelette

**Breakfast from 8 am to 12 pm**  
**¡A Pleassure to Serve you!**

# Breakfast

Vegan

Daily Special Breakfast \$242

Mexican Machaca \$242

Served with Fried Beans and Corn Tortillas

Chilaquiles with  
Veggie Chicken \$242

Vegan Omelette \$242

Made from chickpeas and served  
with vegan sourcream

Tofu Scramble \$220

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



Chilaquiles



Tofu Scramble with Soy Chorizo

All Breakfast includes 2 sides:  
Chilaquiles and Fried Beans,  
Fruit or Oatmeal,  
Coffee, Tea or Golden Milk  
and Complimentary Bread.

Breakfast from 8 am to 12 pm

¡A Pleasure to Serve you!

# Light Options

## Vegan Protein Shake

\$135

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

## Fruit Salad

\$138

With Yogurt, granola and dried fruit.

## Whole Oats

\$93

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

## Yogurt with Fruit

\$101

With Granola, dried fruit or seeds.



# Drinks & Shakes

## Regular Coffee

## Vegan Fruit Shake

\$121

## Coffee Substitute

## Fruit Shake

\$121

(Not Refillable)

## Hot Chocolate

\$61

## Vegan Hot Chocolate

\$83

## Tea

\$40

## Golden Milk

\$55

A Pleasure  
to Serve you!



# Lunch

From 12:30pm to 5:30pm



f La Flor

La Flor de la VIDA®  
PANADERÍA Y RESTAURANTE VEGETARIANO

# House Specials

## Vegetarian Pozole

\$233/273

With Mushroom, served with Oven baked Tostadas, Cabbage, Radishes, Salsa, etc. Single Dish or in combo with an Entree, Agua Fresca and Dessert.

## Vegetarian Mole Enchiladas \$233/273

Served with Whole Wheat Mexican Red Rice and Fried Beans. (Vegan option Available) Single Dish or in combo with an Entree, Agua Fresca and Dessert.



## Vegetarian Swiss Enchiladas \$233/273

Served with Whole Wheat Mexican Red Rice and Fried Beans. (Vegan option Available) Single Dish or in combo with an Entree, Agua Fresca and Dessert.

## Fetuccini with Spicy Portobello \$233/273

Creamy Dried Chili Sauce and Goat Cheese, Served with our House Salad. (Vegan Option Available) Single Dish or in combo with an Entree, Agua Fresca and Dessert.



A Pleassure to Serve You!

Lunch from 12:30 pm to 5:30 pm

# House Specials



## Vegetarian Ensenada Tacos \$233/273

Served with Lettuce, Pico de Gallo, Guacamole, Pickled Red Onions with Habanero, etc. (Vegan Option Available) Single Dish or in combo with an Entree, Agua Fresca and Dessert.

## Vegetarian Gobernador Tacos \$233/273

Served with Lettuce, Pico de Gallo, Guacamole, Pickled Red Onions with Habanero, etc. (Vegan Option Available) Single Dish or in combo with an Entree, Agua Fresca and Dessert.



## Vegetarian Quesadilla (order of 3) \$123

Handmade Quesadillas. Filling to Choose:  
Huitlacoche, Fried Jamaica Flower or  
Rajas with Soy Chorizo. (Vegan Option Available)



A Pleassure to Serve You!

Lunch from 12:30 pm to 5:30 pm

# Main Dishes

## Chiles Rellenos

\$220

Filled with Fresh Panela Cheese, in tomato sauce and a hint of basil. Served with Mexican Red Rice and Fried Beans.



## Veggie Chicken Nuggets

\$242

Served with Whole Wheat Rice or Salad.

## Mexican Machaca

\$242

Served with Fried Beans and Tortillas

## Veggie Fish Fillet

\$242

Grilled, served with Salad, Whole Wheat Rice and Tortillas.

## Daily Menu

\$220

All Dishes include an Entree, Side Dish, Agua Fresca and Dessert.

A Pleasure to Serve You!

# Snacks

## Whole Wheat Molletes

Oven baked Birote-style bread, served with beans, grilled cheese, Pico de Gallo sauce and Soy Chorizo.

\$79

## Spinach Pinwheel

Whole Wheat Puff Pastry with Mushrooms, cheese and corn.

\$61

## Whole Wheat Empanadas

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

\$48



## Panela Cheese Sandwich

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

\$77

## Whole Wheat Sandwich

Protein to choose: Veggie Chicken or Veggie Tuna. With Tomatoes, Avocado, Lettuce and Alfalfa Sprouts.

\$99

## Veggie Beet Sandwich

Gluten Free Bread, Beet, Red Apple slices, Panela Cheese, Walnuts, Avocado and Lettuce Mix.

\$110



A Pleassure to serve you!

# Snacks

## Whole Wheat Ciabatta

\$110

Veggie Chicken Breast in Chipotle Sauce,  
With Spinach, Cucumber, Avocado and  
Alfalfa Sprouts.



## Quinoa Burger

\$88

Quinoa Patty in Whole Wheat Bread,  
with Lettuce, Tomatoes, Avocados and  
Alfalfa Sprouts.



## Whole Wheat Hot Cakes

\$101

Served with Seasonal Fruit



## Vegan/Gluten Free Hot Cakes

\$120

Served with Seasonal Fruit

## Vegan Pizza

\$88

Individual Size Pizza, with Mushrooms, Vegetables,  
and Vegan Cheese.



## Whole Wheat Vegetarian Pizza

\$70

Individual Size Pizza, with Mushrooms, Vegetables, and Cheese.

## Burritos

\$35

Whole Wheat Tortilla, Filled with: Soy Chorizo with Potatoes,  
Potatoes with Cheese or Beans with Cheese.



## Special Burritos (Order of 3)

\$178

Mexican Machaca, Mexican Machaca with Eggs or Mexican Pork Beans



A Pleassure to Serve You!

# Snacks

## Vegetarian Deli \$121

Whole Wheat Baguette, Protein to choose: Veggie Tuna, Veggie Chicken or Veggie Ham made from Tofu. With Vegetables and Sprouts.



## Soy Ceviche \$88

Served with Avocado and Tortilla Chips



## Mexican Pork Beans \$92

100% Vegetarian, Served with Tortilla Chips.

## Vegetarian Chilaquiles Torta \$143

Telera Gluten-Free Bread filled with an Omelette, Mayonnaise, Mozzarella Cheese, Sour Cream, Onions, and Chilaquiles with a Creamy Sauce. Choose between Spicy or Mild Spicy.

## Combo \$242

Includes our daily Entree, Agua Fresca and Dessert.



## Vegan Chilaquiles Torta \$154

Telera Gluten-Free Bread, filled with a Vegan Omelette (Chickpea based), Vegan Mayo, Vegan Cheese, Vegan Sour Cream, Onions and Chilaquiles with a Creamy Sauce. Choose between Spicy or Mild Spicy.



## Combo \$253

Includes our daily Entree, Agua Fresca and Dessert.

A Pleassure to Serve You!

**¡Enjoy Your Meal!**



**La Flor de la VIDA®**  
PANADERÍA Y RESTAURANTE VEGETARIANO

# Salads

## Green Salad

Lettuce, Spinach, Cucumber, Green Apple, Green Bell Pepper and Nopal.



\$83

## Green Plus

Green Salad with Protein to Choose:  
Veggie Tuna or Veggie Chicken,



\$149

## Mixed Salad

Lettuce, Tomatoes, Avocado,  
and Alfalfa Sprouts.



\$83

## Mixed Plus

Mixed Salad with Protein to Choose:  
Veggie Tuna or Veggie Chicken.



\$149

Lechuga, Espinaca, Betabel, Naranja, Semillas, Arándanos, Fresa o Mango.

## La Flor de La Vida Salad

\$121

Lettuce, Spinach, Beet, Orange, Seeds, Cranberrys and Strawberry or Mango.

## La Flor de La Vida Plus

\$171

La Flor de la Vida Salad with Protein to Choose:  
Veggie Tuna or Veggie Chicken.



## Dressings:

Balsamic Vinaigrette, Basil Vinaigrette  
Parsley, Cilantro or Sesame.



A Pleassure to Serve You!