

La Flor de la VIDA®

PANADERÍA Y RESTAURANTE VEGETARIANO



Papel Ecológico
100% Reciclado
Tinta Basé 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**

\$220

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



Chilaquiles



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

Con Yogurt, Granola y Frutos Secos.

\$138

Avena integral

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

\$93

Yogurt con Fruta

Con granola, frutos secos o semillas.

\$101



Bebidas y Licuados

Café Regular \$60

Café Sustituto \$60 (Sin Refil)

Chocolate Caliente

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



 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.

Fettuccini 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

\$88

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

Hot Cakes Integrales \$101

Servidos con Fruta de Temporada.

Hot Cakes Veganos y/o Gluten Free \$120

Servidos con Fruta de Temporada.

Pizza Vegana

\$88

Individual con Champiñones, Vegetales y Queso Vegano.

Pizza Integral Vegetariana

\$70

Individual con Champiñones, Vegetales y Queso.

Burritos

\$35

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

Burritos Especiales (Orden de 3)

\$178

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

¡Un Placer Atenderte!

Bocados

Deli Vegetariano

\$121

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



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

\$253
Incluye entrada del día, agua fresca y postre.

¡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.

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!