

# Platillos

de la casa

## MENÚ

### Chiles rellenos

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

\$115

### Nuggets de Pechuga

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

\$130

### Machaca Mexicana

Con frijoles refritos y tortillas de maíz.

\$130

### Filete de pescado vegetal

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

\$130

### Menú del día

\$115

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

**HORARIO 8 :00 am**  
**a 12:00 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** \$150

**Huevos con Machaca** \$150

Con carne vegetal, especialidad de la casa.

**Chilaquiles** \$115

Con huevo.

**Omelette** \$115

De espinaca, champiñones o vegetales.

**Huevos Rancheros** \$115

Montados en tostadas horneadas.

**Huevos al gusto** \$115

Con tostadas recién horneadas.

Todos los Desayunos incluyen una guarnición a escoger, fruta o avena, café o té y pan dulce

## *Algo ligero*

**Malteada Vegana** \$95

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

**Malteada** \$75

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

**Ensalada de Frutas** \$80/\$120

Con yogurth, granola y frutos secos.

**Avena Integral** \$68

Con un toque de algarrobo, servida con fruta de temporada. Tipo de leche a elegir.

**Yogurt con Fruta** \$68

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** \$150

**Machaca Mexicana** \$130  
Con frijoles refritos y tortillas de maíz.

**Chilaquiles** \$130  
Con frijoles y/o pechuga de pollo vegetal

**Tofú revuelto** \$115



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

Todos los Desayunos incluyen una guarnición a escoger, fruta o avena, café o té y pan dulce

**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

### Orden de Frijoles puercos

Vegetarianos acompañados de totopos horneados

**\$68 pesos**

### Molletes Integrales

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

**\$58 pesos**

### Riel de Espinacas

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

**\$40 pesos**

### Empanadas Integrales

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

**\$30 pesos**

### Sándwich Integral

De queso panela fresco con tomate, lechuga y germinados

**\$40 pesos**

### Sándwich Integral

Con pechuga de pollo vegetal o atún vegetal, con tomate, lechuga y germinados.

**\$60 pesos**

### Chabata Integral

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

**\$60 pesos**

### Hamburguesa

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

**\$55 pesos**

UN PLACER ATENDERTE



# Bocados

## MENÚ

### Hot Cakes Integrales

Gluten free, servidos con fruta de temporada.

\$70

### Pizza Vegetariana

Individual con champiñones, vegetales y queso.

\$50

### Pizza Gluten Free

Individual con champiñones, vegetales y queso.

\$65

### Burritos

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

\$20

### Burritos Especiales

Machaca o frijoles puercos vegetarianos  
(Orden de 3)

\$32

### Deli Vegetariano

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

\$65

### Ceviche de Soya

Servido con aguacate y tostadas horneadas.

\$55

UN PLACER ATENDERTE



# Ensaladas

## MENÚ

### Ensalada Verde

\$58

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

\$100

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

### Ensalada Mixta

\$58

Lechuga, tomate, aguacate y germinado de alfafa.

\$100

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

### La Flor de la Vida

\$80

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

\$125

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

### Aderezos

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

### Bebidas

Café regular

\$30

Café Sustituto

\$30

Chocolate caliente

\$30

Té

\$30

Leche Dorada

\$30

### Licuarios

Fresa

\$60

Papaya

\$50



Mango

\$55

Bana-Fresa

\$65

RECUERDA CONSULTAR  
NUESTRO MENÚ SEMANAL

@LaFlorDeLaVidaTijuana  

UN PLACER ATENDERTE