

# 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)<br>preparadas con leche vegetal y plátano congelado. |            |
| Malteada   | \$75       |
| De proteína orgánica (de vainilla o chocolate)<br>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<br>temorada. 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

Con frijoles refritos y tortillas de maíz.

\$130

### Chilaquiles

Con frijoles y/o pechuga de pollo vegetal

\$130

### Tofú revuelto

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

\$115

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

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

\$58

\$100

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

### Ensalada Mixta

Lechuga, tomate, aguacate y germinado de alfalfa.

\$58

\$100

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

### La Flor de la Vida

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

\$80

\$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

### Licuados

Fresa

\$60

Papaya

\$50

Mango

\$55

Bana-Fresa

\$65

RECUERDA CONSULTAR  
NUESTRO MENÚ SEMANAL

@LaFlorDeLaVidaTijuana



UN PLACER ATENDERTE