



MENÚ

DE ALIMENTOS

Jugos \$25

Naranja

Zanaranja

Zanahoria y naranja.

Verde

Apio, perejil, nopal, naranja y piña.

Desinflama abdomen

Papaya, piña y avena.

Digestión y energía

Papaya, manzana y avena.

Colon limpio

Apio, espinaca, pepino, piña y naranja.

Desinflamante

Fresa, papaya, piña y avena.

Quema grasa

Melón y pepino.

Adiós grasa

Piña, jamaica y toronja.

Jugo a tu elección

Licuarios \$25 1/2 L.

Fresa. | Plátano con chocolate.

Protein Iron Wolf \$47

Proteína, nuez, almendra, pasas, plátano o fresa y leche deslactosada light.

Power Iron \$25

Café + Leche + Chocolate.

Aguas del día

1/2 L. \$20

Jarra de 2 L. \$70

*Jamaica. | Fresa. | Mango. | Limón con chía.
Horchata. | Pepino. | (Fruta disponible por temporada.)*

Brushettas \$45

Plátano y fresa. | Crema de cacahuete. | Mermelada.

Galletas \$20

*Chispas de chocolate. | Caramelo.
Arándano y chocolate blanco.*

Hot cakes & waffles \$60

3 pzs. + toppings:

Frutos secos. | Avena. | Proteína. | Plátano.
Fresa. | Frambuesa. | Manzana.

BOWL PARRIDGE (Tazón de avena) \$45

Plátano. | Fresa. | Manzana.
Frambuesa. | Blue berry.

Con yogurt griego y fruta \$50

Agrega extra proteína \$22

Huevos \$70

Revueltos, estrellados u omelette.

Jamón. | Salchicha. | Chorizo. | Machaca.
Espinacas. | Pico de gallo.

**Acompañados con frijoles y tortilla o pan.*

CHILAQUILES ROJOS O VERDES

Sencillos **\$75**

Con carne **\$89**

Con pollo **\$85**

Con 1 huevo estrellado o revuelto **\$80**

Extras

**Acompañados con frijoles y queso.*



BAGUETTES

Wolf \$85

Jamón de pavo con queso manchego.

Fit \$85

Jamón de pavo y queso panela.

Chicken BBQ \$90

Chicken crunch \$90

Pollo empanizado de la casa.

Carnívoro \$95

Carne de res, pimiento verde y rojo, queso gouda, champiñones y mayostaza.

Mexican \$95

Jamón de pavo y queso panela a la plancha con pico de gallo, tocino, guacamole y mayostaza.

Bacon Chicken \$95

Pechuga de pollo sazonada, tocino, queso americano blanco y aderezo de mayonesa chipotle.

Buffalo Bacon \$95

Pollo buffalo con tocino, mix de queso cheodar y queso gouda en pan Blue cheese.

**Pan baguettes a elegir: parmesano/orégano, integral, blanco o ajo.*

Sándwiches & paninis \$75

3 pzs. de pan + puré de papa o ensalada de zanahoria.

Wolf

Jamón de pavo con queso manchego, tomate, lechuga y mayostaza.

Ranchero

Jamón de pechuga de pavo, jamón de pavo, queso gouda, lechuga, germen de alfalfa y tomate con aderezo ranch.

Spicy wolf

Salami, jamón de pavo, chorizo, jalapeño, cebollín, queso gouda mayostaza.

Bacon chicken

Pechuga de pollo sazonada, tocino, queso americano blanco y aderezo de mayonesa chipotle.

Carnívoro

Carne de res con pimiento rojo y verde, queso gouda champiñones y mayostaza.



Wraps

Pollo \$80

Pechuga de pavo sazonada, lechuga, jitomate, cebolla y aderezo ranch o César.

Jamones \$80

Jamón de pavo, jamón de pierna, queso manchego, lechuga, jitomate y cebolla.

Chicken crunch \$85

Pechuga de pollo empanizada, queso cheddar, lechuga, jitomate, mayostaza y aderezo o buffalo.

Beef and guacamole \$85

Tiras de res con pico de gallo y guacamole.



Ensaladas

Clásica

Grande \$85 / Mediana \$45

Pollo, lechuga mixta, zanahoria, col morada, frituras, queso cheddar y aderezo ranch.

César pollo

Grande \$85 / Mediana \$45

Pollo, lechuga orejona, queso parmesano, croutones y aderezo César.

Búffalo

Grande \$90 / Mediana \$50

Pechuga empanizada, salsa búffalo, jícama, lechuga, zanahoria, queso cheddar, tocino, frituras y aderezo ranch.

Wolf César

Grande \$95 / Mediana \$50

Pollo marinado, chipotle, lechuga orejona, champiñones, tomate, croutones, queso parmesano y aderezo César.

Pasta con atún

Grande \$95 / Mediana \$50

Atún, pasta, jamón y queso cheddar con aderezo chipotle.

Dietas a GRANEL - 100GR.

Pollo \$42 + BBQ \$6

Pollo crunch \$48

Res \$45

Puré papá \$22

Lomo de Atún \$78

Huevo cocido \$12

Camarón \$78

Tilapia \$52

Salmón \$117

Pasta \$15

Arroz \$15

Guacamole \$25

Verduras \$18

Zanahoria, brócoli, coliflor, calabaza, papa, lechuga, pepino, champiñones, jitomate y pimienta.

Frutas (Precio por Bowl \$45) o equivalente a porción deseada.

Plátano, fresa, piña, papaya, melón, naranja, toronja, mango y manzana.

Complemento extra \$10

(Incluye en el precio porción regular)

Frutos secos:

Nuez, almendras, pasas, arándano y cacahuete.



Tacos

Bisteck o pollo **\$60**

3 pzs. de tortilla grande + cama de guacamole

Tostadas

Wolf x2

Lomo de atún **\$75**

Ceviche de camarón **\$75**

Ceviche pescado **\$70**

Aderezos


Cacahuete. | Chipotle. | Serrano. | Mayonesa
Mostaza uno. | César. | Ranch. | Búffalo
BBQ. | Vinagreta mango.



**“Comer es una
necesidad,
pero comer de
forma inteligente
es un arte.”**

Francisco VI.

 @ironwolf.gimnasio

 Madero 192, Acámbaro, Gto. México. C.P. 38600