

La Cantina 2020



SUSTENTABLE Y NUTRITIVO

MIX FRUTOS SECOS

GRANOLA

SEMILLAS GIRASOL

MANÍ

POCHOCLOS

CEREALES

PORCIÓN - \$30

TRUFAS CASERAS 30

MINI TOSTADO 60

Pan integral + queso + tomate

GALLETAS NUTRITIVAS CASERAS

Consultar variedades

FRUTA FRESCA

Banana, manzana, naranja o fruta de estación

CHOCOARROZ

Blanco o negro

BARRA DE CEREAL

Consultar variedades

EMPANADAS

Caprese, soja o Humita

TOSTADAS RICAS

Pan integral + Mermelada + rodajas de banana + coco rallado

30

20

50

50

50

100

PEDILO EN SANDWICH, TOSTADO O RAPIDITA

CAPRESE

Pan integral + Queso untable + Hojas verdes + Queso fresco + Tomate + Semillas de girasol + Sal rosada

POWER

*Pan integral + Queso untable + Hojas verdes + Queso fresco + Tomate + Semillas de girasol + Sal rosada + **Huevo + Zanahoria***

PLANT BASED

Pan integral + Queso vegetal untable + Hojas verdes + Soja texturizada + Tomate + Zanahoria + Semillas de girasol + Sal rosada

ENSALADA NUTRITIVA DE 4 INGREDIENTES

*Hojas verdes - Tomate - Zanahoria - Huevo revuelto - Arroz integral
Queso - Soja texturizada - Garbanzos*

Se puede pedir con: mix de semillas, aceite de oliva, crema de girasol, salsa de soja y sal rosada

CHICO / GRANDE

120/160

120/160

120/160

120/160



- La comida se prepara en el momento y puede demorar hasta 10 minutos. También se puede encargar
- La rapidita es grande y a base de maíz
- El pan es integral y casero
- Por favor regresar la bandeja, plato y elementos a la cantina



JUGO DE NARANJA

100

Recién exprimido

BANANA FROZEN

100

Banana congelada con coco rallado

JUGO BAGGIO

40

Naranja, Manzana o Multifruta

LICUADO DEL DÍA

120

Fresco y al agua

AGUA SABORIZADA

60

Pomelo o naranja

CAFÉ, TÉ Y AGUA

Gratis en el SUM

A DISPOSICIÓN EN EL SUM: STEVIA, ACEITE, SAL MARINA/ROSADA, MICROONDAS Y PAVA

EN LA CANTINA NO SE UTILIZA SAL NI AZUCAR REFINADAS

