

LIMON Y CHÍA

Peli consciente

M E N Ú

<u>Snacks.....</u>	<u>02</u>
<u>Desayunos.....</u>	<u>04 a 06</u>
<u>Comidas.....</u>	<u>07 a 09</u>
<u>Paquetes.....</u>	<u>10</u>
<u>Smoothies.....</u>	<u>11 a 12</u>
<u>Bebidas frías.....</u>	<u>13 a 14</u>
<u>Bebidas Calientes.....</u>	<u>15</u>
<u>¿Quiénes somos?.....</u>	<u>16</u>
<u>Sucursales.....</u>	<u>17</u>



SNACKS - NUTRITIVOS



Camote a la francesa / Papas a la francesa \$50

157 KCAL

Carbohidrato complejo que nos llena de energía por 4 horas, además nos quita el antojo de las papas comerciales.



Chicken Fingers \$95

372 KCAL

Escoge BBQ o Ranch Agrega papas a la francesa ó camote



Chips deshidratadas \$30

40 gramos

100 KCAL

Sabores: Camote, plátano, jícama, pepino, betabel y chicharrón de soya.



Crazy chips \$65

150 KCAL

Mix de jícama y pepino + chips deshidratadas + chile, chamoy + maicitos.

SNACKS - NUTRITIVOS



Rolos de pizza \$50
380 KCAL

De pepperoni, queso crema con jamón, italiano y hawaiano.



Vaso de fruta \$40
Escoge tu fruta favorita

DESAYUNOS - DELI CONSCIENTE



Chilaquiles healthy \$53

363 KCAL

Con totopos deshidratados, frijolitos, llenos de fibra y ácido fólico, la salsa verde adicionada con calabaza y espinaca para una mejor digestión, no lo sentirás y te nutrirás más. Agrega huevo a tus chilaquiles ó pollo



Huevos al gusto \$53

218 KCAL



Waffle de avena \$60

263 KCAL

Además de cumplir con el antojo dulce, nos ayudan a bajar colesterol y regular los niveles de azúcar en la sangre, llenos de proteína para alimentar nuestros tejidos. Acompañalo de nutella vegana (grasas saludables), miel de abeja, maple ó lechera.



Pan Frances \$60

160 KCAL

Delicioso pan integral, lleno de proteína y blueberrys. Acompañado de miel de abeja, maple, lechera ó nuestra nutella vegana nutritiva y fruta de temporada.

DESAYUNOS - DELI CONSCIENTE



Barra de fruta \$50

Fruta de temporada y para escoger yogurt natural, de fresa, crema de biónico, queso cotagge, además de granola, amaranto enmielado, cereal de arroz, integral o chocolate.



Molletes \$60

318 KCAL

Dos piezas con frijolitos cero grasa, queso orgánico y salsa. Agrega asada, pollo adobada o chorizo



Wrap de huevo \$85

480 KCAL

Rico burrito de tortilla de harina de 30cm, con huevo, queso, aguacate y aderezo de chipotle.



Acaí bowl \$95

220 KCAL

Super nutritivo con yogurt griego, plátano, frutos rojos, acaí lleno de antioxidantes, decorado de chia lleno de omegas, coco rallado y amaranto. Un desayuno completo. Puedes añadir proteína HABITS

DESAYUNOS - DELI CONSCIENTE



Avocado toast \$50

340 KCAL

Pan artesanal de masa de granos germinados, spread de aguacate, requesón vegano (hecho a base de nuez de la india lleno de proteína), tomate, germinado de alfalfa y semillas de girasol. Añade Huevo ó pollo



Sweet toast \$50

86 KCAL

Pan artesanal de masa madre de granos germinados con crema de cacahuete, plátano, fresa y amaranto.



Quesadillas \$55

450 KCAL

3 piezas Agrega asada, pollo, adobada

COMIDA



Ensalada / Poke

Mini \$65: base (arroz, lechuga o pasta) + 2 vegetales + 1 queso + aderezo

Media \$100: base (arroz, lechuga o pasta) + 3 vegetales + 1 queso + aderezo + crotones o tostaditas

Grande \$120: base (arroz, lechuga o pasta) + 4 vegetales + 1 queso + aderezo + crotones o tostaditas

Agrega proteína (pollo a la plancha, atún, asada, pastor o jamón)



Taco gobernador vegetariano \$75 (3pz)

487 KCAL

Tortilla de nixtamal rellena de verduras adobadas preparadas con una costra de queso. Agrega tu proteína



Tacos \$20-\$22

Ricos tacos de asada, adobada, barbacoa, chorizo con papás, acompañado de diferentes salsas, cebollitas, guacamole, nopalitos de nuestra barra.



Pasta salteada con vegetales y pollo \$100

344 KCAL

Pasta fusilli salteada con salsas negras, vegetales y pollo a la plancha. Una comida completa con carb, proteína y vegetales.

COMIDA



Hamburguesa \$85

157 KCAL

Hamburguesa de pollo, veggi ó res con lechuga y jitomate. Agrega camote a la francesa



Wrap \$85 - \$95

433 KCAL

Burrito de tortilla de harina de 30 cm, con aderezo de chipotle, lechuga, germinado, pepino, jitomate y queso. Puedes elegir de pavo, pollo, asada ó falafel. Agrega camote a la francesa



Pannini \$85 - \$95

459 KCAL

Acompañados de aderezo de chipotle, queso, lechuga, jitomate, germinado y pepino. Puedes elegirlo vegetariano, pavo, pollo, atún, panela ó asada. Agrega camote a la francesa



Sandwich \$75

530 KCAL

Pan artesanal de granos germinados, con aderezo de chipotle, lechuga jitomate, pepino y germinado. Escoge tu proteína de: pollo, pavo, atún. Ó grilled cheese Agrega camote a la francesa

COMIDA



Ciabatta \$95

330 KCAL

Nuestra ciabatta de pan de masa madre con selva negra, tiene una mezcla interna de espinaca, tocino y queso con aderezo de cilantro ó pídelo de pollo, pavo, asada o panela. +Agrega camote a la francesa

PAQUETES

1. Chilaquiles healthy + agua fresca ó café
2. 4 tacos + agua fresca
3. Waffle de avena + café americano
4. Wrap ó panini ó hamburguesa + agua fresca
5. 2 toast (avocado toast o sweet toast)
6. Wrap ó panini + ensalada mini
7. Hamburguesa + papas
8. Comida corrida



BEBIDAS FUNCIONALES - SMOOTHIE



Antiestrés \$85

257 KCAL

Leche de coco - cacahuete - cocoa - plátano - miel
Un boost de triptófano que nos ayuda a estar de buenas y disminuir la tensión.



Concentración \$85

250 KCAL

Piña - leche de coco - miel - crema de coco Mejora el rendimiento mental ya que nutrimos a nuestro cerebro.



Energía \$85

80 KCAL

Manzana - espinaca - jengibre - limón - chíá Para todos los que se sienten cansados y necesitan tener pilas.



Antioxidante \$85

80 KCAL

Frutos rojos - leche de soya - vainilla - amaranto Reduce colesterol, refresca el sistema inmunológico y vitamina C.

BEBIDAS FUNCIONALES - SMOOTHIE



Deportista \$85

180 KCAL

Agua de coco - mango - espinaca - hierbabuena - chía Refresca, nos hidrata y reabastece, dile adiós a tu bebida deportiva llena de azúcar y sodio.

BEBIDAS FRÍAS



Frappe de Taro \$85

249 KCAL

Una opción de bebida refrescante y sabrosa, perfecta para cualquier momento del día, especialmente en días calurosos.



Frappe de Matcha \$85

249 KCAL

Este frappe tiene un alto contenido de antioxidantes y su capacidad para mejorar la concentración y la calma mental debido a su contenido de L-teanina.



Frappe... \$85

249 KCAL

Escoge tu frappe de coco, oreo ó frapucchino ó caramel macchiato

Agrega tapioca



Té Chai \$85

148 KCAL

Manzana - Vainilla - Vainilla light

Agrega tapioca

BEBIDAS FRÍAS



Tizana \$65

157kcal

Frutos rojos, fres/kiwi ó maracuya.



Chocomilk \$40 - \$55

440 KCAL

chocofit con monk fruit



Cold brew \$50

4 KCAL

De la marca @coquelet.drinks Pidelo en las rocas con tu leche favorita.



Jugos \$45

Antigripal (naranja) 198 KCAL

Verde 61 KCAL

BEBIDAS CALIENTES



Cafe \$40 - \$60

Americano, latte, expreso, café orgánico de Olla con Canela, Moka, Capuchino



Tes \$45

Manzanilla, hierbabuena ó limón.



Chocolate caliente \$50



Tizana \$65

Frutos rojos, fresa / kiwi ó maracuya.

LIMÓN Y CHÍA

Deli consciente



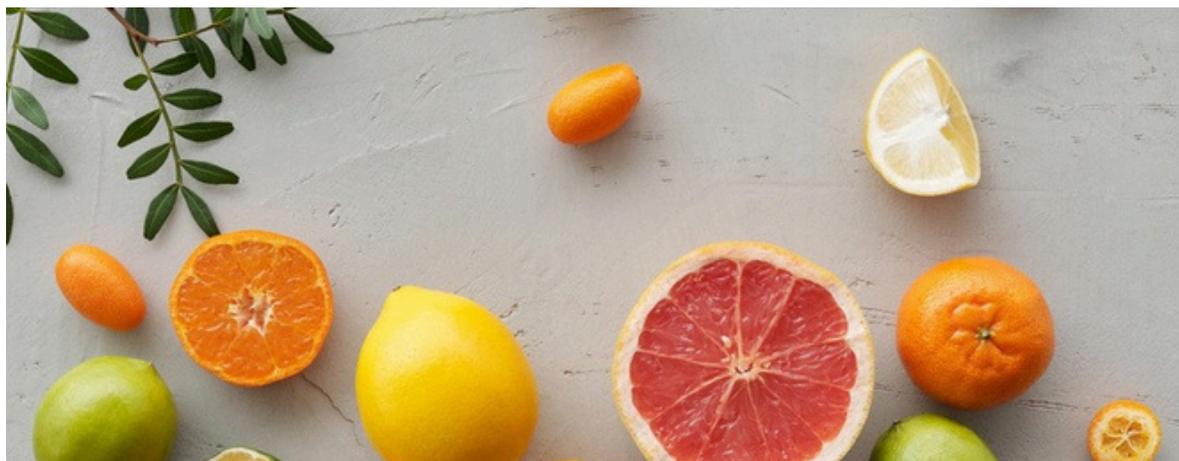
I N S T A G R A M



¿QUIENES SOMOS?

Limón y Chía se creó para ofrecer alimentos de comida rápida, nutritiva, saludable y fresca dirigido a nuestros niños y jóvenes. atacando así la obesidad, la diabetes y otras enfermedades debido a que cada vez más el mercado ofrece alimentos procesados y comida "chatarra".

Nuestro objetivo primordial es estar presente en escuelas y universidades porque después de la familia lo que queremos es apoyar la educación a través de una alimentación DELI CONSCIENTE.



E s t e e s L i m o n y C h í a



M Á S D E 1 5 S U C U R S A L E S

Transformarás tu salud llenándote de vitalidad y equilibrio.

-Somos más que un restaurante de comida rápida saludable, somos un medio para nutrir tu cuerpo, tu mente y tu corazón.