THE HEALTHY HOUSE
fit and deli

DESAYUNOS

Yogurt cups

Copa de fruta con yogurt griego, chía pudding & nuestra deliciosa granola healthy.

Frutos rojos: Fresa, frambuesa, moras. 70
Tropical: Fresa Mango. 68
Amanecer: Piña papaya. 65

Bowls mañaneros

Avena canela bowl: Avena cocida, vainilla, almendras, miel de abeja, blueberry, canela & manzana. 85

Frugivoro: Bowl de fruta de temporada acompañado con granola & miel de abeja. 70

Toasts salados

Alebrije: Pan integral de la casa cubierto con aguacate, espinaca, supremas de naranja, cebolla morada & aceite de oliva. Acompañado de ensalada de la casa. 89

Mediterraneo: Pan integral de la casa cubierto con hummus natural, jitomate, arúgula baby & un toque de aceite de oliva. Acompañado de ensalada de la casa. 90

Noruego: Pan integral de la casa cubierto con queso crema, laminas de salmón ahumado, aguacate & queso de cabra. Acompañado de ensalada de la casa. 120

Molletoast: Pan integral de la casa cubierto con frijoles refritos, queso oaxaca, jamón de pavo & aguacate. Acompañado con pico de gallo. 89

Glorioso avotoast: Pan integral de la casa cubierto con aguacate, espinaca, claras de huevo, fresas germen & pepino. Acompañado con ensalada de la casa. 90

Maní love: Pan integral de la casa con crema de cacahuate natural, plátano, manzana, miel de abeja, canela & chía. 80

Coco love: Pan integral de la casa con queso crema, frutos rojos, granola, miel de abeja & coco tostado. 85

Hotcakes

Pídelos con miel de maple o miel de abeja.

Avena mi amor: Hotcakes integrales con plátano & canela. Acompañados de frutos rojos & coco tostado. 130

Sr. Conejo: Hotcakes integrales con zanahoria & canela. Acompañados de fresa, zanahoria rallada & nuez picada. 125

Cacao: Hotcakes integrales con cacao en polvo. Acompañados con plátano, coco rallado & coulis de frutos rojos. 130

Huevitos

Ligero: Omelette de claras con verduras al vapor & pan tostado. 125

Huevitos Taita: Huevitos estrellados, acompañados de jocoque, jitomate, hierbabuena fresca, zatar, aceite de olivo y pan árabe. 135

Los siguientes vienen acompañados con chilaquiles y frijoles refritos.

Veggie: Omelette relleno de champiñones, cebolla & queso panela. 125

Ohm!Elette!: Omelette relleno de espinaca fresca, requesón & jamón de pavo. 129

México lindo: Omelette relleno de queso oaxaca, jamón de pavo, pico de gallo con chile & nopal. 129

Huevos al gusto: Huevitos al gusto (revueltos, estrellados o rancheros). 125

Cocotte de pavo: huevitos horneados con jamón de pavo, queso crema, nopal asado, aguacate & jitomate gratinados con queso oaxaca. Acompañado con pan tostado. 170

Cocotte de salmón: huevitos horneados con salmón fresco, queso de cabra, queso crema, esparragos gratinados con queso parmesano, eneldo & aguacate. Acompañados de pan tostado. 190

De la tostada: Huevos estrellados montados sobre tostadas de maíz, servidos con salsa de jitomate, frijoles, aguacate & queso oaxaca. 130

Nopaleggs: Huevo estrellado tipo ranchero sin tortilla montado sobre nopal asado, servido con salsa verde o roja, frijoles, aguacate & queso oaxaca. 120

Clarin de orquesta: Sandwich de claras de huevo, queso oaxaca, espinaca fresca, aguacate, jitomate & mayonesa de aguacate. 130

Chillaxquil: los clásicos chilaquiles verdes o rojos en su versión baja en grasa, con pollo o huevo, queso panela & crema. Elige entre tortilla de nopal o maíz. 125

Enchiladas/Enfrijoladas: Ligeras dobladitas rellenas de pechuga de pollo, cubiertas con salsa verde, roja o frijol. Acompañadas con queso panela & aguacate. 125

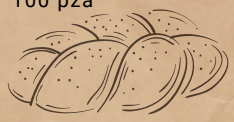
J. Marin:2 pzas de Huaráches de nopal cubiertas con frijolitos, pollo deshebrado, pico de gallo, queso panela, crema light, lechuga & aguacate. Acompañados con salsa verde o roja. 130

Arabilla: Pan árabe relleno de queso oaxaca, champiñónes & cebolla. Acompañado con salsa verde o roja. 130

Panadería healthy

Delicioso pan saludable dulce de diferentes sabores. Pregunta por nuestras opciones del día. 25 pza

Pan de caja barra 100 pza



Intercambios saludables

Cambia la tortilla de maíz horneado por tortilla de nopal.

Cambia tu guarnición de chilaquiles & frijoles por Verduras al vapor o Ensalada de la casa.

Paquetes

Convierte tu desayuno a paquete. Incluye en tu desayuno: Café americano de refill o té, pieza de pan healthy, Jugo de naranja o zanahoria chico.

El precio de tu platillo + $79

THE HEALTHY HOUSE
fit and deli

COMIDAS

Para botanear

Tostaditas de atún: 4 picositas tostadas de maíz horneado con aguacate, atún fresco, ajonjolí, mayonesa de chipotle & germen. 145

Tabbouleh de Quinoa: Quinoa preparada con pepino, jitomate, ajo, cebolla, jugo de limón y hierbabuena. Acompañado de pan pita. 100

Hummus botanero: Delicioso hummus al centro con pan árabe tostado. 100

Sopas

Caldito pal' corazón: Un caldito de pollo para sentirte mejor. 78
Sopa del día: diferente todos los días. 68
Sopa de fideo integral: la clásica pero integral. 75

Ensaladas

Hojas de fresa y mango: Mix de lechugas con mango, fresa, pepino, queso de cabra & nuez. Aderezo balsámico. 120

Hojas de calabaza y champiñón: Mix de lechugas, jitomate cherry, medias lunas de calabaza italiana, germen de alfalfa, champiñón, cacahuate y queso de cabra. Aderezo balsámico. 115

Mediterranea: Mix de lechugas con jitomate cherry, pepino, cebolla morada, aceitunas negras, fusilli y queso de cabra. Aderezo balsámico. 115

Hojas de arándano y durazno: Mix de lechugas con pepino, fresas, arándano con chía, duraznos en almíbar, nuez y queso de cabra. Aderezo mango. 115

Sandwiches

Genovíano: Pan integral con atún a la plancha, aguacate, pera, espinaca, mayonesa & germen de alfalfa. *Elige un side.* 140

Mestizo: Pan integral con jamón de pavo, chipotle, jitomate, queso manchego, arúgula, manzana & aceite de oliva. *Elige un side.* 130

Escandinavo: Pan integral con pollo al grill, espinaca, champiñones, queso manchego, jitomate & aceite de oliva. *Elige un side.* 135

Vegano: Pan integral con hummus, vegetales asados (berenjena y calabaza italiana) aguacate, germen de alfalfa. *Elige un side.* 125

Pastas

Brócoli & pollo: Espaguetti integral con brócoli y pollo al grill. Espolvoreado con queso parmesano y pesto. 148

Espárragos & salmón: Espaguetti integral a la crema con espinaca, espárragos & salmón. Espolvoreado con queso parmesano. 179

Pad thai: Pasta de arroz, pollo, zanahoria, brotes de soya, cacahuate, Hojas de cilantro, salsa de tamarindo & limón. 150

Buddha bowls

- **Buddha fresh!! :** Arroz al vapor o quinoa, atún sellado, mango, pepino, cebolla morada, arúgula baby, germen, ajonjolí, mayonesa de chipotle & aceite de olivo. 180
- **Deli Buddha:** Arroz al vapor o quinoa, pollo al grill, jitomate, espárragos, champiñones, elotitos & aguacate. 165
- **Buddha thai:** Arroz pacífico, champiñón, brote de soya, aguacate, pollo & ajonjolí tostado. 175
- **Buddha vegan:** Arroz al vapor o quinoa, zanahoria, col morada, ejotes, frijoles, aguacate, jitomate & aceite de oliva. 155

Platos fuertes

Paleolítico: Corte de res, verduras asadas, puré de camote amarillo & tortilla. 220

Pechuga de pollo empanizada: Pechuga de pollo empanizada con amaranto acompañada de mix de lechuga o side de tu elección. 179

La burguesa: Deliciosa hamburguesa sin pan envuelta en lechuga romana, molida de pollo, jitomate, queso manchego, champiñones, guacamole, lechuga, cebolla, salsa de tomate & side de tu elección. 150

Cambia por molida vegana con hummus + 15

Salmón en salsa de tamarindo: Salmón a la plancha, arroz al vapor, acompañado de cubitos de mango, cebolla morada, perejil, bañado en salsa de tamarindo. 225

Volcanes delhi: Dos tostadas de maíz cubiertas con frijolitos, queso oaxaca, jitomate cherry & cilantro, uno de carne de res & otra de pollo. 148

Sides

Side extra 35

- **Papas cambray al romero**
- **Ensalada de la casa con zanahoria y pepino**
- **Verduras al vapor**

Healthy bar

NUESTRAS BEBIDAS

Jugos

	Ch	G
Vitamina C Naranja	30	40
Vitamina A Zanahoria	30	40
Bienestar Mezcla antoxidante Zanahoria, betabel, papaya & naranja.		45
Crear Guayaba & naranja		45
Salud Mezcla antigripal Naranja, guayaba, fresa, piña, limón, jengibre & perejil.		49
Amor Mezcla para la circulación. Naranja, fresa & frambuesa.		49
Paz Mezcla relax. Naranja & plátano.		45
Color Nopal, apio, piña, perejil, limón, naranja, jengibre & espinaca.		49
Jugo al gusto escoge 4 ingredientes		49

Healthy shots

Metabolismo Llenate de energía. Zanahoria, jengibre & miel de abeja.	20
Antioxidante Rejuvenece. Betabel, fresa & jengibre.	20
Inmune Protege tu salud. Piña, limón & jengibre.	20

Smoothies/Licuados

Claridad Fresa, plátano, avena & leche.	75
Lo de siempre Plátano, cocoa & leche.	79
Un apapacho Manzana, plátano, crema de cacahuate, vainilla & leche.	75
Energía Plátano, café, crema de cacahuate & leche.	75
Recordar Blueberry, fresa, yogurt griego & leche.	79
Un milagro Papaya, ciruela pasa, nuez, yogurt griego & leche.	79

Claridad

Un milagro

Otras bebidas

	Ch	G	J
Agua detox (sin azúcar)	35	45	99
Limón con chía (azúcar opcional)	35	45	99
Agua del día (Endulzada)	35	45	99
Naranjada agua mineral	35		
Limonada agua mineral	35		
Cerveza sin alcohol	32		
Agua mineral	30		
Agua embotellada	25		
Café de refill	40		
Café americano	40		
Café capuchino	45		
Expresso/sencillo y doble	40		
Latte	45		
Cocoa con leche o agua	45	65	
Té de bolsita	25		
Tizanas	50		
Matcha latte	69		
Golden latte	69		
Frappe de café	55		

Postres

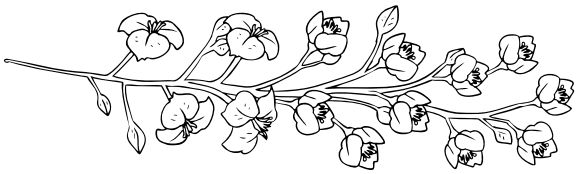
Molten: Pastelito de cocoa con helado de vainilla & frutos rojos. 85

Paraíso: Copa de crema de coco, granola con matcha & coulis de frutos rojos. 80

Pie de limón: Pie frío de limón con base de granola. 80

Perita en dulce Deliciosa pera en reducción de vino tinto & queso de cabra. 85

Flan estilo napolitano: Reducido en azúcar & grasa. 80



Healthy Kids 100

- Molletoast peque
- Huevitos al gusto con pan tostado (revuelto o estrellado)
- Sincronizadas de tortilla de maíz, jamón de pavo, queso manchego y espinaca.
- Chicken fingers
- Pasta bolognesa

**Menú para menores de 12 años. incluye bebida vaso chico.

Menú semanal 110

Comida cíclica y balanceada adaptable a los planes de alimentación con nuestras nutriólogas de Healthy club **Incluye:**

Sopa
Plato fuerte
Postre
Vaso chico de agua del día

**Sujeto a disponibilidad. Solo es válido entre semana. Modificaciones y cambios sujetos a costo extra.

*** Pregunta a tu mesero el precio de nuestros extras.*

*** Algunos ingredientes son de temporada por lo que su disponibilidad puede variar, pregunta a tu mesero por las opciones para intercambiarlos.*

*** Los platillos en ésta carta están basados en una alimentación balanceada y de acuerdo a las características de una dieta correcta, **NO** se trata de un restaurante **vegano** o **cetogénico**.*

Todos nuestros precios incluyen IVA. En caso de padecer una alergia o intolerancia por favor menciónalo a tu mesero.

Productos sujetos a disponibilidad.

En The healthy house utilizamos en nuestras preparaciones intercambios saludables por ingredientes aprovados por las nutriólogas.

Nuestros platillos son preparados al momento te pedimos paciencia te aseguramos que vale la pena la espera.