

# MENU de TERRENAL

amaya



22 - 26 Noviembre 2021

## DESAYUNA... A LA CARTA

EL HORARIO ES DE 8AM A 11AM

Fruta de temporada, a elección (V, Veg, GF)

Waffles con harina integral (V, Veg, GF)

Waffles con harina de coco (V, Veg, GF)

French Toast tradicional pan brioche con huevo (Veg)

French Toast tradicional pan brioche sin huevo y sin lácteos (V)

Yogurt de coco (V)

Kefir de leche de vaca de libre pastoreo (Veg)

Huevos al gusto acompañados de frijoles, salsa y tortillas (Veg, GF)

Omellete vegetariano (Veg)

Chorizo norteño con aguacate y tortillas (GF)

Atropellado de avestruz con aguacate y tortillas (GF)

Chilaquiles verdes o rojos (Veg, GF)

Chilaquiles especiales con pollo o con huevo al gusto (GF)

## Panes Terrenal por Swiss Gourmet recién horneados

### Postres:

Tarta de Chocolate | Pay Tricolor de Chocolate  
Pay Tricolor de Frutos Rojos | Pay Tricolor de Limón | Pay Tricolor de Moras | Pay de Chocolate con Mazapán | Pay de Frutos Rojos con Mazapán | Pay de Limón con Mazapán  
Pay de Moras con Mazapán | Muffin de Zanahoria sin Gluten | Muffin de Plátano sin Gluten Vegano

## Tamales caseros, elaborados con ingredientes orgánicos:

Tamales con hoja de maíz

Pollo, Cerdo, Avestruz, Res, Frijoles, Verduras, Acelgas, Portobello con Elote, Rajas de Chile Poblano

## Frijoles

Frijoles para llevar

Frijoles refritos (molidos)

Frijoles enteros

Medio litro y litro

EL HORARIO DE COMIDA ES DE 12:00PM A 3:30PM

COSTO \$190

*Debido a la naturaleza orgánica y agroecológica de nuestros ingredientes y para asegurar su frescura y calidad, este menú puede variar un poco a la hora de servirse. Para opción vegetariana/vegana, vea el Menú Vegetariano/Vegano*

## LUNES

Caldo de chile morrón rojo y naranja con albahaca fresca

Milanesa de res empanizada con lajas de calabacita marinadas a la mostaza

Ensalada de verdes mixtos con espiral de zanahoria

Agua de limón con menta fresca

## MARTES

Caldo de lenteja con verduras de la temporada

Brochetas de pollo servidas con puré de papa y camote

Ensalada de verdes mixtos con lajas finas de manzana y betabel balsámico

Agua de jamaica con jengibre fresco

## MIERCOLES

Crema de coliflor y brócoli en leche de coco

Filete de corvina *Paralelo 23* servido con salsa de tomatillo verde y cilantro

Ensalada caprese mexicana con lechuga, tomate, aguacate y mozzarella

Agua de tamarindo con canela

## JUEVES

Chowder de elote

Tacos de cerdo al pastor con su guarnición de repollo, jícama, cilantro y aguacate

Ensalada de verdes con arúgula y granada

Agua de pulpa de ciruela

## VIERNES

Curry simple de pescado y marisco fresco

Arroz basmati con cúrcuma y semilla ajonjolí crujiente

Ensalada de verdes mixtos con lajas de pepino, granada y chucrut fresco

Agua de la imaginación de Maru

CAFETERIA TERRENAL AMAYAL

5 DE MAYO # 1 209 COLONIA PALO BLANCO SAN PEDRO GARZA GARCÍA, N.L. 66230

TEL: (81) 8401-2262 EMAIL: TERRENAL@AMAYAL.COM



TIENDATERRENAL





## MENÚ VEGETARIANO

### DESAYUNA... A LA CARTA

EL HORARIO ES DE 8AM A 11AM

Fruta de temporada, a elección (V, Veg, GF)

Waffles con harina integral (V, Veg, GF)

Waffles con harina de coco (V, Veg, GF)

French Toast tradicional pan brioche con huevo (Veg)

French Toast tradicional pan brioche sin huevo y sin lácteos (V)

Yogurt de coco (V)

Kefir de leche de vaca de libre pastoreo (Veg)

Huevos al gusto acompañados de frijoles, salsa y tortillas (Veg, GF)

Omellete vegetariano (Veg)

Chorizo norteño con aguacate y tortillas (GF)

Atropellado de avestruz con aguacate y tortillas (GF)

Chilaquiles verdes o rojos (Veg, GF)

Chilaquiles especiales con pollo o con huevo al gusto (GF)

### Panes Terrenal por Swiss Gourmet recién horneados

#### Postres:

Tarta de Chocolate | Pay Tricolor de Chocolate  
 Pay Tricolor de Frutos Rojos | Pay Tricolor de Limón | Pay Tricolor de Moras | Pay de Chocolate con Mazapán | Pay de Frutos Rojos con Mazapán | Pay de Limón con Mazapán  
 Pay de Moras con Mazapán | Muffin de Zanahoria sin Gluten | Muffin de Plátano sin Gluten Vegano

### Tamales caseros, elaborados con ingredientes orgánicos:

Tamales con hoja de maíz

Pollo, Cerdo, Avestruz, Res, Frijoles, Verduras, Acelgas, Portobello con Elote, Rajas de Chile Poblano

### Frijoles

Frijoles para llevar

Frijoles refritos (molidos)

Frijoles enteros

Medio litro y litro

### EL HORARIO DE COMIDA ES DE 12:00PM A 3:30PM

Menú Vegetariano / Vegano

COSTO \$180

Debido a la naturaleza orgánica y agroecológica de nuestros ingredientes y para asegurar su frescura y calidad, este menú puede variar un poco a la hora de servirse

Veg = Vegetarian

V = Vegan

GF = Gluten Free

### LUNES

Caldo de chile morrón rojo y naranja con albahaca fresca

Fettuccine con espinaca y pesto de cilantro (V)

Ensalada de verdes mixtos con espiral de zanahoria

Agua de limón con menta fresca

### MARTES

Caldo de lenteja con verduras de la temporada

Brochetas de portobello y zanahoria servidas con puré de papa y camote (V, GF)

Ensalada de verdes mixtos con lajas finas de manzana y betabel balsámico

Agua de jamaica con jengibre fresco

### MIERCOLES

Crema de coliflor y brócoli en leche de coco

Hummus de garbanzo con kimchi servido con palitos de apio (V, GF)

Ensalada caprese mexicana con lechuga, tomate, aguacate y mozzarella

Agua de tamarindo con canela

### JUEVES

Chowder de elote

Tacos de guiso de rajas de poblano, acelga y cebolla con su guarnición de repollo, jícama, cilantro y aguacate (V, GF)

Ensalada de verdes con arúgula y granada

Agua de pulpa de ciruela

### VIERNES

Guiso al curry en base de tomate, chícharo, camote y quinoa (V, GF)

Arroz basmati con cúrcuma y semilla ajonjolí crujiente

Ensalada de verdes mixtos con lajas de pepino, granada y chucrut fresco

Agua de la imaginación de Maru

