



La Carta

Comida Verdadera



 manantialdelasflores.com

 [@manantial_de_las_flores](https://www.instagram.com/manantial_de_las_flores)

 [/Manantial-De-Las-Flores](https://www.facebook.com/Manantial-De-Las-Flores)



Entradas y Ensaladas

Sopa del Día	68
Rollos Veraniegos Tai (V) (V)	
A diferencia de los primavera estos no se fríen y los rellenos con verduras*, germinados* y tofu*, aderezo de cacahuete y salsa de chile dulce.	108
Ensalada del Chef (V) (V)	
Lechugas y verdes de nuestro rancho* mezcladas con frutos secos, nueces, fresas*, queso de cabra* y aderezo agridulce de mostaza y balsámico.	90
Tabule de Quinoa (V)	
Nuestra versión de la famosa ensalada Libanesa con quinoa, pepino*, jitomate*, cebolla, queso de cabra suave y aderezada con limón*, menta* y perejil*.	99
Ensalada Especial de la Casa (V) (V) (V)	
Nuestra mezcla de lechugas* y verduras* ralladas con jitomate*, pepino* y aceitunas.	105
con queso panela*	124
con pavo*	145

Platos Especiales

Quiché Vegetariano (V)

Nuestra famosa tarta salada de champiñones, espinacas* y pimientos* con queso ricota, gratinada con manchego y parmesano. Te servimos una rebanada acompañada de nuestra ensalada de la casa*.

121

Quiché de Jamón de Pavo Orgánico

Nuestra famosa tarta salada de jamón de pavo orgánico con ricota, gratinada con manchego y parmesano. Te servimos una rebanada acompañada de nuestra ensalada de la casa*.

140

Noodles Orientales (V) (V)

Con tallarines de arroz planos, vegetales* salteados y pavo orgánico ó tofu* sazonado. ¡Puedes escoger entre salsa teriyaki ó salsa de tamarindo!

con tofu* 133
con pavo* 164

Pechuga Asada (V)

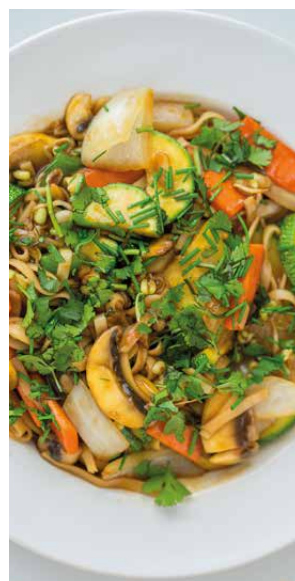
Filete de pechuga de pavo orgánico sazonado y asado acompañado de papas* y champiñones salteados y de nuestra ensalada de la casa*.

176

Pechuga Florentina (V)

Filete de pechuga de pavo orgánico cubierto con espinacas* y salsa de jitomate* gratinado con queso y acompañado de ensalada*.

186





Pitas

Pita Mexicano

Rellenamos nuestro rico pan pita de trigo orgánico con lechuga* y vegetales* salteados con chorizo vegano* y lo acompañamos con guacamole, pico de gallo y mayonesa vegana de chipotle*.

125

Pita Falafel

Deliciosas tortitas de garbanzo* y macadamia* sazonadas con especias servidas dentro de nuestro rico pan pita de trigo orgánico con abundantes verduras*, acompañadas de ensalada mediterránea* y aderezo de tahini*.

120

Pita Shawarma

Marinamos fajitas de pavo orgánico con especias del medio oriente para rellenar nuestro rico pan pita de trigo orgánico y le agregamos lechuga*, jitomate* y pepino*. Lo servimos con aderezo de tahini* y salsa de tamarindo.

140

Emparedados

De Pechuga de Pavo Ahumada

Deliciosas rebanadas de pechuga ahumada* con queso manchego y mayonesa de la casa* en el pan de tu elección. Acompañado de una ensalada* de nuestro huerto y papas* al horno.

pan de trigo integral 160
pan sin gluten 172

De Trucha Ahumada

El consentido. Trucha ahumada, queso suave de cabra, queso manchego y cebollas caramelizadas en el pan de tu elección. Acompañado de una ensalada* de nuestro huerto y papas* al horno.

pan de trigo integral 162
pan sin gluten 186



Tacos

Tipo Pastor de Pavo orgánico

Orden de 5 tacos rellenos de pavo orgánico sazonado con especias, servidos con cebolla, cilantro y piña, acompañados de una ensalada*.

135

Veganos de Nuez

Orden de 5 tacos rellenos de picadillo de nuez pecana, servidos con un toque de mayonesa vegana, lechuga y pico de gallo, acompañados de una pequeña ensalada*.

115

De Chorizo Vegano

Orden de 5 tacos rellenos de chorizo vegano hecho de tofu* y especias. Servidos con cebolla y cilantro, y acompañados de una pequeña ensalada* y guacamole.

110

Pizzas Individuales

Vegana con Verdura

Con nuestro delicioso pan pita como base, le agregamos salsa de jitomate orgánico, verduras y queso vegano.

89

con chorizo vegano

97

Vegetariana

Con nuestro delicioso pan pita como base, le agregamos salsa de jitomate orgánico, verduras y queso manchego.

95

con chorizo vegano

101

De Jamón de Pavo Orgánico

Con nuestro delicioso pan pita como base, le agregamos salsa de jitomate orgánico, jamón de pavo orgánico y queso manchego.

98

De 3 Quesos

Con nuestro delicioso pan pita como base, le agregamos salsa de jitomate orgánico, queso de cabra, monterrey jack y queso manchego.

98

Acompaña cualquier pizza con ensalada por + 30



Hamburguesas

De Portobello y Queso

Rellenos nuestro rico bollo integral con portobello salteado y gratinado con queso manchego; mayonesa* y mostaza de la casa, lechuga* y jitomate*.

140

Vegana

Perfecta combinación de cereales, verduras* y nueces en nuestras tortitas veganas que ponemos dentro de nuestro bollo vegano con queso vegano, jitomate*, y cebollas caramelizadas. ¡Te encantará!

115

De Pavo Orgánico ó Res de Libre Pastoreo

¡Pregunta por la disponible del día!

120 g. de carne de pavo orgánica ó res ricamente sazonada y gratinada con queso manchego, lechuga* y jitomate* además de mayonesa* y mostaza de la casa.

149

Todas las hamburguesas se sirven acompañados de una generosa ensalada* de nuestro huerto y papas* al horno.

Extras

Papas* 24

Guacamole 20

¡Todos los aderezos, salsas y panes que usamos estan hechos por nosotros mismos!

Todas las verduras que usamos son del Rancho Agroecológico Agua Escondida y de productores de la región. Los quesos proceden de leche de vacas en libre pastoreo y el pavo orgánico de la Granja Cocotla. Nuestras tortillas son hechas a mano con maíz orgánico de Puebla y cal de piedra.

* Orgánico



Vegano



Vegetariano



Sin Gluten