



---

# La Carta

---

*Comida Verdadera*



🌐 [manantialdelasflores.com](http://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

<b>Sopa del Día</b>	68
<b>Rollos Veraniegos Tai</b> (V) (V)	
A diferencia de los primavera estos no se fríen y los rellenamos con verduras*, germinados* y tofu*, aderezo de cacahuete y salsa de chile dulce.	108
<b>Ensalada del Chef</b> (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
<b>Tabule de Quinoa</b> (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
<b>Ensalada Especial de la Casa</b> (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)

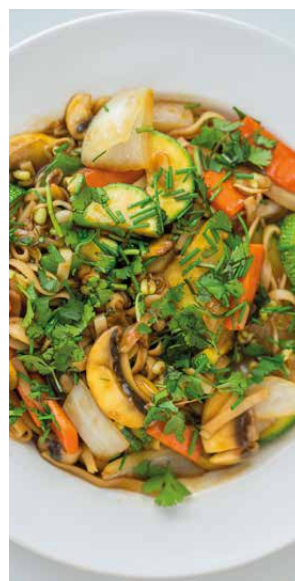
Filete de pechuga de pavo orgánico sazonado y asado acompañado de papas\* y champiñones salteados y de nuestra ensalada de la casa\*.

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

# POSTRES

¡Pregunte por los disponibles del día!

Todos nuestros postres son hechos con ingredientes frescos de la mejor calidad, la mayoría orgánicos.

## Helado Artesanal Gourmet

Incomparable. Sabor del día. Bola 40

## Pasteles

### Vegano de Chocolate

¡Delicia vegana! Relleno de mermelada de durazno\* cultivado por nosotros mismos.

Reb Gde. Ch.

64 560 299

### Vegano de Plátano\* y Vainilla

Con exquisita cubierta de crema de cacao\* y almendras.

64 560 299

### Vegano de Zanahoria\* y Nuez\*

Sedoso glaseado de limón\* y vainilla.

64 560 299

### Sin Gluten de Chocolate

Ligero y esponjoso.

72 740 400

### Sin Gluten Moka

Perfecta combinación de chocolate\* y café\*.

72 740 380

### Sin Gluten de Fresa\* o Mango\*

Fresco, cremoso y sabroso.

72 740 380

## Pay & Tartas

### Pay de Queso y Fruta\*

Hecho con harina de trigo, nuestro delicioso pay de queso lo hacemos de mango, fresa, zarzamora, piña o pera.

Reb Gde.

66 480

### Tarta de Manzana\*

¡Un clásico! Con canela, azúcar moscabado y un toque de nuez moscada.

66 480

### Tarta de Macadamia\* y Maple\*

¡Decadente! Dulzura que provoca.

69 500

### Tarta Frutos del Bosque\*

Helada, crudivegana y única. Con leche de coco\* y base de semillas.

77 580

### Tarta de Chocolate

Exquisita tarta helada y crudivegana. Hecha con leche de coco\* y base de semillas.

77 580

Encarga cualquiera de nuestros postres gourmet y "sin culpa" para disfrutar en casa y en celebraciones especiales.

Para pedidos de pasteles hacerlo con 2 días de anticipación al 2288154155 o en el Manantial de las Flores.



\* Orgánico



# Bebidas

	Ch.	Gde.	Jarra
<b>Agua del día</b> De frutas* con miel de agave*.	24	35	108
<b>Limonada</b> Con miel de agave*.	38	49	150
<b>Horchata</b> De amaranto* y coco*.	45	56	198
<b>Cacao con Especias</b> Leche de almendras*, cacao*, maple*, canela*, jengibre* y pimienta gorda*. ¡Frio o caliente!	65		
<b>Leche Dorada</b> Deliciosa bebida caliente con leche de almendras*, cúrcuma* y especias*	65		



# Smoothies

	Ch.	Gde.
<b>Piña-Coco</b> Con piña, leche de coco*, pastitos de trigo*, alga espirulina* y dátiles.	60	93
<b>Paraíso</b> Con frutos del bosque*, jugo de arándano*, kale fresco*, almendras y alga espirulina*.	60	93
<b>Energético de Mango</b> Mango*, kale fresco*, leche de coco*, alga espirulina*, jengibre en polvo* y dátiles.	60	93
<b>Proteinado</b> Con jugo de arándano*, arándanos*, plátanos*, kale fresco*, macadamia*, amaranto* y dátiles.	60	93

# Café

<b>Espresso</b>	40
<b>Americano</b>	40
<b>Lechero</b>	54
<b>Latte</b>	54
<b>Capuchino</b>	54
<b>Cafe Moka Frio</b> Con leche*, cacao*, vainilla y miel de agave*.	65



# Tisanas

<b>Digestivo</b> Mentas* y jengibre*	52
<b>Refrescante</b> Limonado*.	52
<b>Antioxidante</b> Frutillas* y flores* ¡Reforzador del sistema inmunológico!	52
<b>Antiestrés</b> Flores de azahar* y hierbas*	52
<b>Estimulante</b> Frutas deshidratadas* y especias*.	52
<b>Energético</b> Especias* y hierbas*.	52
<b>Manzanilla*</b>	52
<b>Chai Manantial</b> Con jengibre*, cardamomo*, canela, flor de macis, pimienta negra, leche de almendras y miel de agave*.	60

\*Orgánico Opción de leche: vaca\*, almendra\*, coco\* y soya\*.

# DESAYUNOS



## Desayuno 1

Tortilla de huevo con papa y queso acompañada de frijoles y ensalada con

jamón de pavo orgánico:	140
champiñones:	125



## Desayuno 2

Omelet a las finas hierbas rellena de germinados acompañada de ensalada de jitomate y queso panela

120

## Desayuno 3

Enchiladas veganas rojas o verdes, acompañadas de frijoles, rellenas de papa y queso de almendras o de papa con chorizo vegano.

125



## Desayuno 4

Molletes con frijoles y queso manchego gratinado con ensalada y pico de gallo.

120

## Desayuno 5

Queso panela salteado con cebolla, ajo, pimientoy perejil con frijoles y ensalada.

125

Todos los desayunos incluyen:  
Jugo y café.

-  **Vegano**
-  **Vegetariano**
-  **Sin Gluten**



 @manantialdelasflores  
 Manantial-De-Las-Flores  
manantialdelasflores.com

