

Para la mañana



JUGOTERAPIA (340 ml)

Energético	\$70
Toronja, manzana y betabel	
Pura fibra	\$70
Piña, perejil, manzana y apio	
Antioxidante	\$70
Fresa, naranja y kiwi	
Revigorizante	\$70
Piña, espirulina, miel y manzana	
Inmuno	\$70
Piña, jengibre, miel y limón	
Gastro	\$70
Papaya, espinaca y jugo de zanahoria	

JUGOS (340 ml)

Naranja	\$45
Zanahoria	\$45
Toronja	\$45
Betabel	\$45

SMOOTHIES (420 ml)

Berries	\$95
Frutos rojos, leche deslactosada y nuez	
Choco coco	\$92
Plátano, coco, cacao y leche de coco	
Alta proteína	\$100
Leche de almendra y proteína vegana más la fruta de tu elección	
Lassi de mango	\$95
Yoghurt natural, mango y cardamomo	
Mazapán súper power	\$90
Con crema de cacahuete artesanal de la casa, hemp y maca	

• Sujeto a los productos de temporada



BEBIDAS

Refrescos (coca clásica, light y sin azúcar)	\$35
Agua mineral ciel	\$35
Agua mineral Topo Chico	\$40
Ginger Soda Alma Quieta	\$70
Limonada / naranjada	\$45
Agua del día (350 ml)	\$45
Agua del día jarra (2L)	\$150

CERVEZA

Cerveza nacional Pacífico o Corona Light	\$45
Negra modelo y modelo especial	\$50
Cerveza artesanal Buscapleitos Scotch	\$90
Buscapleitos 420 con CBD	\$90
Artesanal Buscapleitos Indian o Porter	\$80
Artesanal Bourbon Stout, Red Ale, Pale Ale	\$80
(sugerencia tomar al tiempo)	
Hazla chelada	+\$20

MIXES, VINOS Y COCTÉLES

Clericot especiado de la casa (jarra) (2L)	\$385
Clericot especiado de la casa (copa)	\$95
Vino de la casa (botella)	\$385
Vino de la casa (copa)	\$85
Tinto de verano	\$95
Mojito de la casa con tinto	\$95
Rose Coquette de vino rosado con frutos rojos	\$105
Mimosa	\$105
Ponche con vino tinto, refresco de jengibre y un toque de jamaica	\$105

CALIENTITO ESPECIADO CURATIVO

Cacao ancestral de Guatemala	\$88
Chocolate especiado en agua	\$63
Chocolote especiado con leche	\$68
Leche dorada	\$65
Matcha	\$45
Chai	\$45
Chai latte	\$65
Moca	\$70
Infusión de hierbas digestivas	\$35
Infusión de mezcla floral	\$35
Café americano	\$35
Café expresso	\$35
Café capuccino o latte	\$45
Leche vegetal (extra)	+\$15
*Hazlo frappe o enfríalo	+\$15

POSTRES

Postres a base de semillas integrales libres de mantequillas, harina refinada grasas trans y lácteos

Galleta de avena (60 g)	\$40
Galleta de avena y chocolate (60 g)	\$40
Panqué del día (plátano, camote o zanahoria) (70 g)	\$42
Pay de queso de cabra con manzana al vino tinto	\$85
Tarta Emilia con base sucre de avena y ganache de chocolate con maracuyá. Delicioso!	\$85

En Cuenco Verde, con el chef Amílcar García Olvera, especialista en alimentación consciente ofrecemos la mejor calidad de alimentos, sabor y nutrición. Evitamos el uso de conservadores, harinas, endulzantes refinados y grasas saturadas. ¡Nunca fue tan rico nutrirte bien!



PARA DESAYUNAR

CONSENTIDOS CONSCIENTES

Waffle integral con toppings 	\$110
Hechos al momento con harina de avena, miel de agave, compota de frutos rojos y crema de cacahuete	
Revueltos al gusto	\$105
Huevos naturales (3 pzas.) a la mexicana o con jamón de pavo, servidos con guarnición*	
Estrellados rancheros o divorciados	\$120
Huevos fritos sobre tortilla, jamón de pavo, queso cotija y salsa verde o roja	
Omelette campirano	\$130
Tortilla de huevo rellena de espinacas, champiñones y queso de cabra sobre salsa pomodoro servido con guarnición*	
Omelette citadel	\$110
Tortilla de huevo rellena de jamón de pavo y queso manchego servido con guarnición*	
Omelette light	\$150
Tortilla de claras de huevo rellena de kale y queso panela servido con guarnición*	
Chilaquiles verdes o rojos 	\$95
Bañados en deliciosa salsa, hecho en casa, queso panela, cebolla y aguacate	
Con huevos al gusto (2pzs)	+\$30
Pechuga asada (120g)	+\$55
Falafel (70g)	+\$45
Enchiladas suizas	\$150
Recién salidas del horno con tortilla azul rellenas de pollo, bañadas en salsaverde, gratinadas con queso manchego, crema y cebolla	
Molletes	\$90
Deliciosos frijoles caseros con la receta de la abuela gratinados con queso	
Agrega:	
pechuga asada +\$55	jamón +\$30
	huevo +\$30

* Guarniciones: ensalada, papas o frijoles

En paquete

En Consentidos Conscientes y entrepánes por **+\$45** agrega una opción de café o té y de jugo o fruta

ENTREPANES

 opc. vegetariana

Toast de Salmón o Atún	\$165
Salmón o atún a la plancha sobre pan chapata, hojas de espinaca y kale, aguacate y aderezo tártara	
Parmesana	\$135
Salsa de jitomate, pesto y 3 quesos	
Falafel veggie 	\$140
Deliciosos falafel de garbanzo con ensalada mixta y aderezo vegano de cilantro	
Chapata Romana	\$150
Pollo al pesto, queso de cabra, aceituna negra y julianas de calabacita	
Sándwich mágico	\$140
Jamón de pavo, mayonesa, queso panela, manchego, aguacate y hojas verdes	
Club Español	\$160
Pan integral, pechuga de pollo asada, jamón serrano, queso manchego y jitomate acompañado de ensalada de la casa con aceituna negra	

• Si deseas hazlo paquete

LO FRESCO

Cóctel de cítricos 350 g

La mejor mezcla de vitamina C y antioxidantes: Kiwi, berries, toronja y piña con granola de la casa y un toque de miel **\$105**

Mix de frutas dulces 350 g

Frutas dulces de temporada: mango, papaya, plátano, manzana, yogurt griego y granola de la casa **\$105**

COPAS DE AVENA

BANANACAO \$75

Avena, yoghurt, leche vegetal, plátano, crema de cacahuete y nibs de cacao

MORA MORA \$80

Avena especiada con canela y cardamomo, yoghurt, leche de coco, moras, miel de agave y granola de la casa

MANGO POWER \$80

Avena con leche vegetal, yoghurt, trocitos de mango natural y deshidratado, hemp y miel (según temporada)

Para la tarde

ENTRADAS

Tartar de atún verde	\$140
Atún marinado con chimichurri, aguacate y totopos	
Guacamole	\$80
Guacamole con chapulines	\$95
Carpaccio de betabel rostizado con queso cabra 	\$95
Láminas de betabel rostizado con romero, acompañado de vinagreta balsámica y queso de cabra natural	
Patatas bravas	\$75
Papa cambray salteadas con chimichurri y chipotle 	
• Con queso parmesano	+\$20
Sopa thai de coco	\$75
Leche de coco, té limón, curry, pasta y pollo	
Sopa tarasca Tradicional sopa con jitomate, chile pasilla, tortilla en queso, crema y aguacate	\$85
Taco de carnitas de atún con pico de gallo c/mango y habanero	\$85
Carpaccio de salmón o atún con alcaparra, jitomate cherry y un toque de tártara	\$130

ENTREPANES

Toast de salmón o atún	\$165
Salmón o atún a la plancha sobre pan chapata, hojas de espinaca y kale, aguacate y aderezo tártara	
Parmesana	\$135
Salsa de jitomate, pesto y 3 quesos	
Falafel veggie	\$140
Deliciosos falafel de garbanzo con ensalada mixta y aderezo vegano de cilantro	
Chapata Romana	\$150
Pollo al pesto, queso de cabra, aceituna negra y julianas de calabacita	
Sándwich mágico	\$140
Jamón de pavo, mayonesa, queso panela, manchego, aguacate y hojas verdes	
Club Español	\$160
Pan integral, pechuga de pollo asada, jamón serrano, queso manchego y jitomate acompañado de ensalada de la casa con aceituna negra	

PIZZAS

Base delgada y crocante de avena y harina integral	
• Tacchino con jamón de pavo	\$140
• Fúngica champiñones, manzana y queso de cabra 	\$125
• Ibérica con jamón serrano y aceitunas	\$145
• 4 quesos con manchego, provolone, cabra y parmesano	
• Margarita de la Ribera con jitomate cherry, pesto y queso de cabra	\$125

CUENCO CEREAL DEL CHEF

CON PASTA

Fusilli al pomodoro Pasta integral con pollo asado en salsa pomodoro artesanal y queso parmesano (servido caliente)	\$155
Mediterráneo Pasta integral, pechuga asada, salsa pesto, aceituna, calabacita, queso parmesano, jitomate cherry y nueces (servido caliente)	\$170

CON ARROZ O QUINOA

Oriental Arroz basmati, atún marinado con alga nori, pepino, espinaca, aguacate y aderezo de chipotle	\$210
Tonantzin Quinoa, falafel, champiñón, betabel, col de bruselas, queso de cabra, germinado y aderezo de cilantro 	\$140
Fiordo Arroz integral, salmón sellado, ejotes al vapor, aceituna, camote asado, mango, arándanos y salsa tártara	\$250
Fenicio Arroz integral, atún sellado, queso provolone, aceituna, jitomate, pepino, gomasio, chimichurri	\$250

ENSALADA CUENCO DE LA CASA

Ruso Atún sellado sobre cama de lechuga, ejote, zanahoria, camote, huevo cocido, aguacate, aderezo de la casa y crotones	\$170
Sana sana de salmón Salmón sellado, queso de cabra, betabel rostizado sobre una cama de lechuga y kale, espinacas, col morada, granola salada y aderezo de jengibre	\$250
César de la casa Pechuga de pollo sobre una cama de lechuga, queso parmesano, crotones, ajonjolí y aderezo de la casa	\$145
Ensalada Vale Mix de hojas verdes, frutos del bosque, manzana, queso panela, pechuga de pollo, crotones y vinagreta de frutos rojos	\$145
Camino a Santiago La más completa combinación: mix de hojas verdes, salmón y atún marinado, huevo duro, calabaza, ejote, manzana, jitomate, pepino, aguacate, alga nori y ajonjolí	\$325

MENÚ DE TEMPORADA

Pregunta por nuestras deliciosas opciones de 3 tiempos: entrada, plato principal y nuestro riquísimo panqué.

En todos los cuencos más \$25 agrega agua del día. 200ml

 **opc. vegetariana**

ARMA TU CUENCO

DIRECTO EN LA BARRA

VEGETALES 🌿

Pimiento morrón
Pepino
Zanahoria rallada
Calabaza
Germinado de alfalfa
Jícama
Betabel
Aceitunas
Jitomate cherry
Camote al romero
Coles de bruselas
Ejotes
Cebollín
Fresa
Manzana
Mango (según temporada)
Porción extra \$22

PROTEÍNAS BASE

Jamón de pavo
Queso panela
Huevo duro
Falafel 🌿
Porción extra \$35

PROTEÍNAS PLUS

Pechuga de pollo asada
Porción extra \$55

PROTEÍNAS GOURMET

Atún marinado
Salmón marinado
Atún sellado
Salmón sellado
(Marinado: soya, cebolla morada, jengibre o limón).
Porción extra \$85

CROCANTES 🌿

Ajonjolí
Cacahuete tostado
Semillas de calabaza
Mix granola salada
Crotones
Alga nori
Porción extra \$15

ADEREZOS

Ranch de jengibre y soya
César con un toque de chipotle
Aderezo de cilantro
Vinagreta de balsámico 🌿
Miel y mostaza 🌿
Vinagreta de frutos rojos
Porción extra \$15

RECOMENDACIÓN

Aguacate
Queso de cabra
Almendra tostada
Porción \$30

CUENCO CEREAL

BASE

- Arroz (basmati o integral)
- Quinoa
- Pasta integral

Cuenco chico (450 g) \$160

1 base
3 vegetales
1 proteína base
1 aderezo
1 crocante

Cuenco grande (650 g) \$185

1 base
5 vegetales
1 proteína base + 1 proteína plus
1 aderezo
1 crocante

Cuenco gourmet (650 g) \$255

1 base
5 vegetales
1 aderezo
1 crocante
1 proteína base y 1 proteína gourmet

CUENCO VERDE

BASE

- Lechuga y/o espinacas y kale

Cuenco chico (450 g) \$150

Base hojas
3 vegetales
1 proteína base
1 aderezo
1 crocante

Cuenco grande (650 g) \$175

Base hojas
5 vegetales
1 proteína base + 1 proteína plus
1 aderezo
1 crocante

Cuenco gourmet (650 g) \$245

1 base
5 vegetales
1 aderezo
1 crocante
1 proteína base y 1 proteína gourmet



*Todos nuestros platillos son preparados al momento.
*El consumo de alimentos crudos es por elección del comensal.
*Sujeto a los productos de temporada

Torres Bodet 139 A, Santa María la Ribera, CDMX 06400