

# LAS OLAS

## SNACKS

### 🍏🍎nectar ENSALADA DE PIÑA

Piña asada, lechuga, pepino, aceitunas, vinagreta de tajín

### 🍏🍎nectar CÓCTEL DE FRUTAS DE TEMPORADA

### CÓCTEL DE CAMARÓN

### ✳️ AGUACHILE

Camarón, pulpo y calamar

### POKE

Atún o salmón, arroz, aguacate, frijol de soya, germen de alfalfa, rábano, sésamo, soya

### ✳️ ALITAS PICANTES

Aderezo ranch, juliana de vegetales

### NACHOS

Guacamole, chili, cheddar, salsa mexicana

### BURRITO FRITO

Camarón, frijoles, queso, guacamole

### QUESADILLA DE ARRACHERA

Guacamole y salsa mexicana

### HAMBURGUESA

Res o pollo, queso cheddar, pepinillos, papas fritas

### HAMBURGUESA VEGANA

Soya, cheddar vegano, pepinillos, papas fritas

### HOT DOG

Bratwurst, cebolla caramelizada, papas fritas

### TACO CROCANTE DE SALMÓN

Queso de cabra, alioli de perejil

## POSTRES

### TARTA DE FRUTAS DE TEMPORADA

### BLONDIE CON ARÁNDANOS

El consumo de carnes, aves de corral, mariscos, crustáceos o huevos crudos o poco cocidos puede aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos, especialmente si padece alguna afección médica.

🍎 Platillos saludables que ayudan a mantener una dieta equilibrada

✳️ Platillos libres de gluten

✳️ Opción de origen vegetal (Whole Food Plant-Based)

✳️ Platillos picantes

# MENÚ DE ORIGEN VEGETAL

## ENTRADAS

- 🍎🌿 **TOSTÓN DE GARBANZO**  
Crema de cilantro y ajo

- 🍎🌿 **ENSALADA DE TACO SALUDABLE**  
Mezcla de hongos, maíz, zanahoria, tomate, col, jícama, guacamole, chips de camote

- 🍎🌿 **POWER SLAW**  
Rollo de col rellenos, col morada, brócoli, manzana, camote, quínoa, aderezo de almendra

## SOPA

- SOPA DE AGUACATE Y MENTA**  
Aceite de chiles, pepino, limón, chips de manzana

El consumo de carnes, aves de corral, mariscos, crustáceos o huevos crudos o poco cocidos puede aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos, especialmente si padece alguna afección médica.

## PLATOS FUERTES

- 🍎🌿 **HAMBURGUESA**  
A la parrilla a base de plantas, queso cheddar, lechuga, tomate, pepino, cebolla morada
- 🍎🌿 **SÁNDWICH DE BERENJENA A LA PARMIGIANA**  
Berenjena crujiente, marinera casera, aderezo de queso, pesto

## POSTRE

- 🌿 **PASTEL VEGANO DE ZANAHORIA**  
Especias, crema de yogurt

- 🍎 Platillos saludables que ayudan a mantener una dieta equilibrada
- 🌿 Platillos libres de gluten
- 🥗 Opción de origen vegetal (Whole Food Plant-Based)