



DE LA HUERTA A LA MESA

**ALIMENTOS CON LA ENERGÍA DEL SOL
Y HECHOS CON AMOR.**

- ✓ **PLATOS SIN GLUTEN.**
Viva el trópico, las frutas y verduras.
- ✓ Disfruta de energéticos desayunos
y saludables platos.



*Volver a lo natural
es volver a la casa.*



Saludpan
ecotienda

POR QUÉ CONSUMIR MACA?

La *Leptidium peruvianum* es una planta nativa del Perú. Aporta herramientas al cuerpo para adaptarse a situaciones de estrés y defenderse contra el debilitamiento físico y mental, incrementa la libido en mujeres y hombres, es fuente de energía física, fortalece el crecimiento de la masa ósea y mejora trastornos hormonales.

POR QUÉ CONSUMIR ESPIRULINA?

La espirulina es un super alimento que por sus características es de fácil absorción para el organismo. Contiene una gran variedad de vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales y proteínas, que intervienen de manera positiva en el crecimiento de uñas y cabello, mejora la masa muscular, retarda el envejecimiento, tiene propiedades anticancerígenas y ayuda a desintoxicar el organismo.

POR QUÉ CONSUMIR QUÍNUA?

La quinua es un pseudocereal enormemente nutritivo. Contiene 16 aminoácidos, entre ellos 8 esenciales para el organismo. Tiene un nivel alto de proteínas, es rica en fibra y apta para personas con intolerancia al gluten, está llena de antioxidantes y mejora significativamente la salud metabólica.

POR QUÉ CONSUMIR KALE?

Es una verdura que se caracteriza por aportar pocas calorías y un alto valor nutritivo; es rica en calcio, vitamina C, vitamina K la cual actúa en la fijación del calcio en los huesos y tiene alto contenido de betacarotenos.

POR QUÉ CONSUMIR MISO?

El miso es un condimento fermentado propio de la cocina japonesa que por su contenido de fibra regula el tránsito intestinal y es por esto que se considera un alimento depurativo, además contiene propiedades antioxidantes y la presencia del ácido linoleico en él ayuda a regular los niveles de colesterol en la sangre.

POR QUÉ CONSUMIR WAKAME?

Gracias a sus pigmentos aporta betacarotenos, es rica en vitaminas del grupo B y es buena fuente de potasio y fósforo, por lo tanto, es beneficioso para los huesos y dientes.

POR QUÉ CONSUMIR CÚRCUMA?

Su principal propiedad es la acción antiinflamatoria, antioxidante, antibacteriana y digestiva. Esta planta aporta al mejoramiento de la circulación sanguínea, a regular la flora intestinal y estimula el sistema inmune. Para mejorar su absorción puede consumirse con aceites esenciales.





RAW VEGAN

BIENVENIDO AL SANO MUNDO DE LO VIVO

CRUDIVEGANISMO

La dieta de comida crudivegana o comida viva es una práctica antigua que promueve el consumo de alimentos crudos, excluyendo los de origen animal como carnes, huevos, leches y miel; consiste principalmente en el consumo de frutas, verduras, hortalizas, algas, nueces, semillas, brotes o germinados y productos derivados directamente de estos, como aceites, leches, quesos y mantequillas.

Para su preparación se pueden utilizar procesos naturales como son: germinación de granos y semillas, fermentación y deshidratación entre otros, donde se preservan y se activan sus nutrientes como vitaminas, minerales y también enzimas que mejoran la digestión y aportan significativamente a la salud.



ALGUNAS ENTRADAS

Albóndigas Pomodoro (6): \$14.900

Albóndigas elaboradas con quinua y vegetales en salsa pomodoro.

Brochetas vegetarianas (6): \$12.000

Elaboradas con pan de arroz, jamón, champiñones, cebolla, tomates, gratinados al horno; con 2 tipos de salsas de la casa.

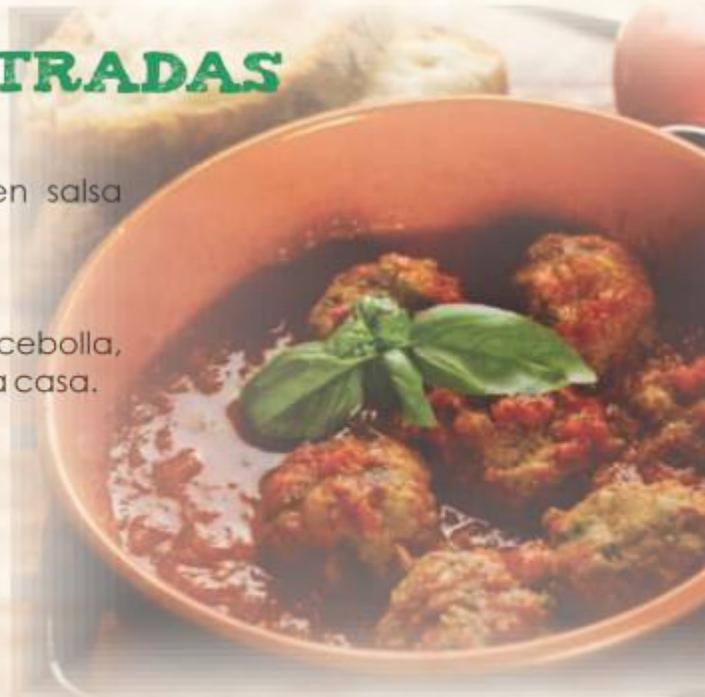
Empanaditas vegetarianas (6): \$12.900

Con salsas de la casa.

Nachos con antipasto y guacamole: \$10.900

Ensalada caprese: \$14.900

Tomates, mozzarella de Búfala (5), albahaca y pesto.



SOPAS RAW

Disfruta de nuestras más especiales sopas RAW, sopas sin fuego. (frías)

Sopa de Nueces: \$14.900

Cremosa mezcla de nueces, almendras y semillas de girasol con masala de la India y ralladura de vegetales.

Crema del Sol: \$10.900

Mango, zanahoria y zapallo en leche de coco y toque de jengibre.

Crema Verde: \$10.900

Aguacate, Manzana, espinaca, brócoli, perejil y zucchini en leche de almendras.

Sopa del día: \$8.500

Vegetales de la cosecha.

Gazpacho refrescante: \$8.900

Tomate, aceite de oliva, albahaca y pimentón.

Sopa Borsch: \$9.000

Exquisita y cremosa sopa con zumo de remolacha en leche de coco, especiada con cardamomo y jengibre.



Sopa de nueces



RAW PLATOS VIVOS

CRUDIVEGANAS

Gemelos \$16.500

Tomates rellenos con mixtura de vegetales, germinados de la casa, bañado en salsa de almendras acompañado con mix de lechugas.

Barquillo \$11.900

Pepino cohombro relleno de vegetales, bañado en salsa de aguacate con aceitunas, tomates y semillas de chía.

Raw burrito \$14.900

Envueltos de lechuga con pico de gallo, aguacate, toques de salsa de tomate deshidratado y jalapeños al gusto.

Raw lasaña \$14.900

Capas de zucchini con champiñones, vegetales, germinados, queso crema de almendras, aguacate y pasta de tomates deshidratados.

Acompañado de mix de lechugas

Raw pasta de calabacín \$14.500

Espagueti de zucchini en salsa pesto, tomates, champiñones y nuez marañón.

Raw Pizza \$18.900

Pasta de semillas deshidratadas, salsa pomodoro, manzana, rúgula, aguacate y champiñones.

Acompañado con mix de lechugas.

Hamburguesa raw: \$16.000

Portobello, paté de marañón, zucchini al pesto y lechugas Acompañada con bastones de zanahoria.

Aguacates rellenos \$15.500

Con mixtura de pico de gallo, champiñones, en cama de col kale y mix de lechugas.

Ensalada de la huerta \$13.000

Lechugas orgánicas, germinados y verduras de temporada con salsa de quinua.



Saludpan
ecotienda

POSTRES

PARA ENDULZAR TU VIDA

Strudel de manzana raw: \$ 16.000

Exquisito rollo de almendras, nueces y manzana, especiado con jengibre y canela, con un toque de limón. Endulzado con dátiles.

Pastel de chocolate raw: \$15.900

Bañado en salsa de fresa.

Crepe libre de gluten: \$18.900

Crepe elaborado con trigo sarraceno. Acompañado de fresas, banano, miel y helado.

Bowl Margarita: \$15.900

Yogurt griego con una bola de helado, suaves rayos de zumo de uva, fresas y mermelada de frutos rojos.



Pastel de
chocolate Raw

Crepe libre de gluten



Saludpan
ecotienda

SMOOTHIES

Te ofrecemos una amplia oferta de batidos elaborados con frutas frescas, semillas, nueces y crema de cereales para tomar a diferentes horas del día, con el fin de garantizar un mayor efecto en tu organismo.

Empieza bien el día con un batido lleno de nutrientes.

Súper mega energético: \$12.000

Quinua, amaranto, espirulina, polen, moringa, maca, chía, coco, algarrobo, papaya, mango y aguacate.

Energético: \$9.900

Quinua, amaranto, omegas, espirulina, polen, papaya, mango y piña.

Súper mega Anti-Oxidante: 12.000

mortiño, uva, fresas y yogurt vegano.

Frutos rojos del Bosque: \$7.900

Zumo de uvas, fresas y moras.

Felicidad: \$8.900

Fresas y banano en leche de coco.

Brisa del mar: \$7.900

Piña, canela, leche de coco y miel.

Fortificante: \$9.000

Banano, maní, algarrobo israelí y semillas de chía.

Hermoso Despertar: \$8.900

Naranja, arándanos, quinua, aceite de oliva extra virgen, miel y leche de almendras.

Tropical: \$8.900

Piña, banano y papaya en leche de coco.

SOMOS LÍDERES EN ACCIÓN
BRINDANDO ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE
DE LA MÁS ALTA CALIDAD



DESINTOXICA, NUTRE Y ENERGIZA TU CUERPO HACIENDO INGESTAS DE ZUMOS Y BATIDOS.

Laxa Flex: \$9.900

Leche vegetal, ciruelas pasas, linaza, chía y boldo. (Para el estreñimiento)

Rayo Violeta: \$9.900

Uvas pasas, mortiño, quinua y amaranto.

Pasión tropical: \$8.500

Maracuyá, piña y banano en leche de coco.

Dulce deseo: \$8.900

Frapeado de maracuyá, limón, hierbabuena y miel.

Limonada de coco: \$8.900

Aurora de Vainilla: \$8.900

Banano, piña, avena, ciruelas y vainilla.

Pasión Refrescante: \$7.900

Naranja, banano, hierbabuena y ciruelas.

Germinador de Energía: \$9.900

Semillas de chía, mantequilla de maní, semillas de girasol, linaza, leche de almendras y fresas.

Chai: \$12.000

Con miel, clavos, canela, té negro, jengibre, vainilla, nuez moscada y cardamomo.

Uff qué calor: \$7.900

Frapeado de menta, limón y miel.

Estabilidad: \$10.900

Manzana, jengibre, pepino, limón y miel. Para la pesadez estomacal.

Inicia el día con un batido verde:

Medio pepino

2 Hojas de col kale

Un manojito de espinacas

Una cucharada de espirulina

Una pera

Licua en un vaso de agua y disfruta todas las mañanas.

Saludpan
ecotienda

ZUMOS

Para agregar luz a tus días con la energía del Sol

Shot de Clorofila: \$6.700

Amanecer Naranja: \$8.900

Zumo de naranja, zanahoria y limón.

Zumo Verde: \$8.500

Pepino, zucchini, brócoli, espinacas, acelgas, manzana, jengibre, apio y perejil.

Saltamontes: \$7.900

Bulbo de hinojo, apio, manzana, cardamomo y cúrcuma.

Zumo de Naranja y semillas de chía: \$8.500

Zumo de Piña: \$8.500

Zumo de Piña con apio: \$8.900

Zumo de Manzana y jengibre: \$9.900

Zumo de Remolacha con jengibre: \$8.900

Zumo de Apio y manzana: \$9.900

Zumo de Zanahoria: \$6.500

Zumo de Remolacha, manzana y zanahoria: \$9.000

ADICIONES

Y para agregar más energía a tus batidos y zumos puedes adicionar:

Moringa: \$3.000

Harina de Maca: \$4.500

Linaza: \$1.500

Espirulina: \$4.500

Hemp (cáñamo) en polvo: \$4.500

Mix de semillas entera: \$4.000

Chía, linaza, semillas de girasol y ajonjolí

Fibra natural: \$5.000

Excelente para el estreñimiento

BEBIDAS CALIENTES

Aromática de jengibre y frutas: \$4.900

Aromática de flor de Jamaica: \$4.900

Té de coca: \$4.900

Te negro, verde, rojo o yerbabuena: \$4.900

Té chai en leche vegetal: \$10.900

Te chai con leche deslactosada: \$ 9.900

Vaso de leche deslactosada: \$2.000

Vaso de leche vegetal: \$4.900

Café con leche deslactosada: \$5.500

Café con leche vegetal: \$6.900

Perico con leche deslactosada: \$4.200

Perico en leche vegetal: \$5.900

Cappuccino con leche deslactosada: \$5.800

Café americano: \$3.900

Café espresso: \$3.900

Capuccino con leche vegetal: \$6.900

BEBIDAS FRIAS

Copa de Kombucha: \$7.900

Litro de Kombucha: \$26.000

Cerveza Artesanal: \$6.500

Vino artesanal de Mortiño:

Copa: \$11.900

Media: \$23.900

Botella: \$39.000

Soda con gas michelada de frutos rojos: \$8.500

Soda de albahaca y sandía con frutas: \$8.500



HELADOS VEGANOS

Tropical: \$15.900

Helado de dos sabores con frutas del trópico.

Campos de Amapola: \$14.900

Con semillas de girasol, chía, nueces de Brasil.

Frutos del Bosque: \$15.900

Veteado de mora con mortiño y salsa de flor de Jamaica.

Selva Negra: \$17.500

Helado stracciatella con brownie, crocantes de chocolate y toques de salsa de fresa.

Pecado Capital: \$16.900

Helado de dos sabores cubierto con granola y semillas de chía en una base de brownie con fresas y hierbabuena.

ELIGE EL SABOR DE TU PREFERENCIA:

Stracciatella, mango, coco, fresa, frutos rojos, vainilla, maracuyá, Nutella ,fresa.

HELADO RAW

Elaborado sólo con frutas frescas y prensado en el momento: \$ 13.900

- Mango-banano
- Mango- frutos rojos
- Maracuyá-banano





PLATOS VEGETARIANOS Y VEGANOS

Ven y disfruta de nuestro variado menú del día, almuerzos saludables y deliciosos. Para complacerte usamos toda nuestra creatividad y conocimiento, garantizando así ricos y nutritivos platos con sabores, colores especiales y únicos

SOPA

La ya clásica sopa de quínoa o la imaginación ilimitada del chef combinando vegetales, cereales y leguminosas.

SECO

Cada día una diferente y gustosa combinación entre leguminosas, vegetales, cereales, proteínas vegetales y una deliciosa ensalada fresca y orgánica.



SOPAS CALIENTES

Cazuela de Lentejas: \$17.000

Cubos de plátano maduro, proteína vegetal molida y aguacate.

Garbanzos Marroquíes: \$18.900

En leche de coco con especias, espinacas y aguacate.

Sopa de Quinoa: \$8.900

Sopa de tomate con albahaca: \$8.700

Sopa de champiñones: \$9.500

Crema del Sol: \$9.500

Mango, zanahoria y zapallo en leche de coco con toques de jengibre.

Sopa del día: \$6.500

Sopa de lentejas: \$8.900

Sopa de miso: \$17.900

Con algas wakame, cubos de tofu, hongos shitake, cebolla caramelizada y pasta de arroz.

Crema de maíz: \$12.900

Acompañada con nachos y queso mozzarella.



Saludpan
ecotienda



PARA DESAYUNAR

Empieza tu día de manera energética, vital y balanceada.
Porque ser saludable es cuestión de disciplina y tú ya estás aquí

Desayuno RAW (Bowl): \$13.900

Batido a base de leche de coco y semillas de girasol con pasas, papaya, trozos de manzana fresca y avena en hojuelas acompañado de pan Esenio.

Plato de Avena caliente con bananos y canela (en agua): \$6.500

En leche deslactosada o yogurt: \$8.900

En leche de Almendras: \$11.900

Mazamorra de quinua: \$14.900

Calientita quinua en leche vegetal con canela, trozos de manzana, mango y arándanos.

Yogurt de la casa con granola y miel: \$11.900

Mix frutas de cosecha: \$9.900

Tofu Perico: \$ 12.900 Migas de tofu con hogao y pan de la casa

Viva aguacate: \$12.900

Aguacate, huevos al vapor y tomate en camas de pan rústico con hogao

Tamalito Vegetariano: \$12.500

Acompañado de ensalada fresca de la casa

Huevos al gusto: \$ 13.000

Elige tus huevos en cacerola o revueltos con o sin aliños, café o chocolate en leche deslactosada y pan de la casa

Tortilla de Espinaca: \$ 12.900

Fresca y orgánica, café o chocolate en leche deslactosada y pan de la casa

Omelet: \$13.900

Relleno de vegetales y champiñones.

Tortilla de Avena y linaza: \$9.000

Tostada Francesa: \$ 10.900

Elaborada con pan 7 cereales acompañada de banano y miel de abejas

Super desayuno: \$18.900

Omelet con vegetales, 1 tostada francesa, porción de frutas de cosecha, café con leche o chocolate, mantequilla vegetal.

Sanduche: \$15.000

En nuestro tradicional pan de cebolla, con huevos, cebollas crudas, lechuga y tomates

Desayuno Saludpan: \$ 13.900

Huevos de la finca al vapor, gratinados, con cebolla caramelizada, tomate, Jamón vegetariano y queso especiado con tomillo, acompañado de café o chocolate en leche deslactosada y pan de la casa.

Adiciones para los Desayunos

Fresas y banano: \$4.300

Granola: \$4.500

Yogurt: \$3.900

Porción de leche deslactosada: \$2.000

Porción de leche vegetal: \$4.500

Jamón vegetariano: \$3.000

Arepa de arroz con queso gratinado: \$4.500

Arepa de maíz: \$1.500

Porción de frutas: \$4.500

Mogolla con queso: \$ 3.800

Mermelada: \$2000

Mantequilla: \$1.500



SANDUCHES Y CREPES

Elige el pan de tu preferencia para disfrutar de un succulento Sanduche: pan de 7 cereales, pan rustico, pan chapata o pan sin gluten.

Sanduche Vegano: \$15.900

Elaborado en pan 7 cereales, jamón vegano, queso tofu a la plancha, tomates frescos, lechuga y pesto.

Sanduche de pollo: \$16.900

Con pollo desmechado, vegetales, queso mozzarella, lechuga, tomate y salsa de quinua.

Sanduche de Salmón: \$26.900

Pan sin gluten o pan rústico, queso feta, lechugas, aguacate, tomate frescos y deshidratados.

Sanduche de pavo: \$22.000

Con jamón de pavo, tomate, aguacate, cebolla caramelizada o cruda, crema de maní y tomate deshidratado.

Sanduche Portobello: \$22.900

Elaborado con pan de arroz, acompañado con lechugas orgánicas, tomates frescos, tofu, salsa de tomates asados y vinagre balsámico.

Derretido de queso: \$7.900

En pan de arroz o pan chapata, con queso gratinado.

CREPES

Vegetariano: \$16.900

Tortilla de espinaca rellena con vegetales, tofu y proteína de quinua en salsa de la casa.

Crepe de pollo con vegetales \$17.900

Con queso mozzarella y tomate.

CREPES SIN GLUTEN:

Vegetariano: \$18.900

Elaborado con trigo sarraceno, vegetales y mix de quinua.

De pollo: \$24.500

Elaborado con trigo sarraceno, vegetales, julianas de pollo.



Sanduche
de pavo

Saludpan
ecotienda

HAMBURGUESAS

Elige el pan de tu preferencia: Cebolla, rústico con orégano, 7 cereales o chapata.

Con croqueta de quinua, garbanzo o lenteja, lechuga, tomate, queso gratinado, lonchita de soya o tofu a la plancha, pepino agridulce y cebolla caramelizada con suaves toques de jengibre, acompañada de salsa de la casa.

Hamburguesa de Quinoa: \$16.500

Hamburguesa Falafel: 16.500

Hamburguesa de lentejas: \$18.900

Esta opción viene con un delicioso mix de batata.

Doble o mixta: \$22.000

Escoge 2 croquetas diferentes o repite tu croqueta favorita, con adición de pimientos asados y guacamole.

Hamburguesa con Pollo a la plancha: \$22.000

MINI-HAMBURGUESAS

Vegetariana: \$9.900

Con croqueta de quinua o lentejas.

Pollo: \$10.900

Pechuga desmechada, lechuga y tomates en salsa de quinua.



PLATOS SIN GLUTEN

Napoleón de vegetales: \$15.900

Berenjena, tofu, zucchini y cebolla a la plancha con salsa de almendras.

Pasta de arroz con vegetales: \$17.900

Con vegetales al wok, albóndigas de quinua y salsa de nueces.

Wok de verduras: 15.900

Variiedad de verduras salteadas con semillas de linaza, tofu, quinua y ajonjolí tostados.

Mixtura de arroz al wok: \$21.900

Vegetales al wok, arroz salvaje y arroz integral con frutos secos en salsa de la casa tipo teriyaki.

Arepa de arroz: 10.900

Con croqueta de quinua, queso, tomate, cebolla y albahaca.

Sanduche Portobello: \$22.900

Elaborado con pan de arroz, acompañado con lechugas orgánicas, tomates frescos, tofu y salsa de tomates asados con vinagre balsámico.

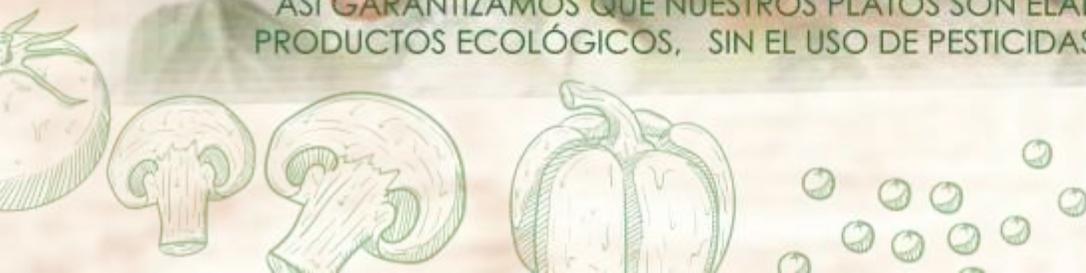
Wok de Quinua: \$19.800

Mix de Quinua con vegetales al wok.

Adición de pollo a la plancha para los woks: \$12.000



SALUDPAN CUENTA CON HUERTA PROPIA,
ASÍ GARANTIZAMOS QUE NUESTROS PLATOS SON ELABORADOS CON
PRODUCTOS ECOLÓGICOS, SIN EL USO DE PESTICIDAS NI FUNGICIDAS.



PLATOS CON POLLO - PESCADO

Ensalada de salmón: \$29.000

Salmón apanado en ajonjolí con mixtura de lechugas y dos vinagretas de la casa.

Bowl de salmón: \$35.000

Salmón a la plancha con mixtura de quinua al pesto, col kale y tomatillos con crema tahinni al curri.

Rollo de pollo: \$24.900

relleno con espinaca y queso ricota, en cama de arroz cremoso verde con albahaca.



SALUDPAN CUENTA CON HUERTA PROPIA,
ASÍ GARANTIZAMOS QUE NUESTROS PLATOS SON ELABORADOS CON
PRODUCTOS ECOLÓGICOS, SIN EL USO DE PESTICIDAS NI
FUNGICIDAS.

EN

Saludpan
ecotienda

CADA DÍA NOS ESERAMOS POR CUMPLIR NUESTRA
META OFRECIÉNDO PLATOS CON PRODUCTOS 100% NATURALES Y SALUDABLES



QUE DELICIA:

PANES FRESCOS Y SALUDABLES.

En Saludpan nos esforzamos en la selección de semillas para realizar nuestros panes, los cuales en su mayoría son elaborados con granos enteros, garantizando con ello la optimización de sus aportes nutricionales, sabores y texturas.

NUESTRA ESPECIALIDAD:

PAN SIN GLUTEN

Buscando como entregar a nuestro cliente productos de alta calidad para su óptima nutrición, desarrollamos una amplia oferta de productos de panadería y repostería libres de gluten, utilizando harinas y granos enteros que no lo contengan como la quínoa, el amaranto, el arroz, almendras entre otros.

Prueba nuestra especial torta de chocolate vegana y libre de trigo. Disfruta de uno de nuestros panes más especiales: PAN ESEÑO O PAN EZEQUIEL elaborado con trigo orgánico germinado; el consumo de este pan ayuda a las personas que controlan el índice glicémico.





Estamos comprometidos con la promoción de productos locales, de agricultura ecológica y comercio justo, estrechamos relaciones con pequeños productores y asociaciones agrícolas que se agremien con un solo sentido: Producción Ecológica.

**NUESTROS
CLIENTES:**

Concientizándose en
una alimentación
saludable

Consumidores
responsables
de si y del
planeta



SALUDPAN:

Trabajando con
productos locales.

Pagando precios
justos a nuestros
agricultores.

Incentivando la
producción ecológica.

Brindando salud y sabor
a nuestros clientes.

Creando platos saludables
de cocina inteligente.



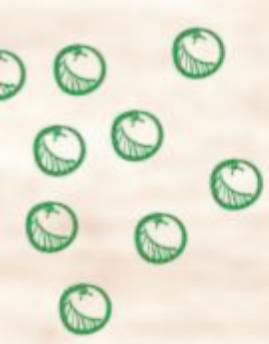
GENERAN:

Estimulo y crecimiento
para la
AGROECOLOGIA
local.

Protección del
medio ambiente.

Calidad de vida para
muchas familias.

Salud, Sabor y Bienestar
para nuestros consumidores.



DISFRUTA DE LOS SÁBADOS DE LA HUERTA

 saludpan  saludpan
www.saludpan.com

Dirección: Circular 4ta No. 70 – 84 Teléfono: (4) 411 69 35

