

# MUNDO VERDE



Vía Primavera Carrera 37 No. 8A - 40 / 444 1838  
Parque Comercial El Tesoro Local 3548 / 291 2369  
Centro Comercial City Plaza, Envigado / 419 1196  
Centro Comercial Unicentro Local 312 / 235 9606  
Centro Comercial Oviedo Local 1153B / 3119645  
Centro Comercial Viva Envigado Local 319 / 479 9624  
Centro Comercial Mayorca Mega Plaza Local 4071 / 479 6578



/MUNDOVERDESALUDGOURMET

INFO@MUNDOVERDE.COM.CO  
WWW.MUNDOVERDE.COM.CO



# BEBIDAS

# BATIDOS

EN AGUA  
7.9

EN KUMIS  
8.9

"Escoge a tu gusto en Kumis o en agua"

## ENERGÍA

Mango, banano y manzana.

## EL VERDE

Maracuyá y hierbabuena.

## EL ROJO

Fresa y mora.

## EL AMARILLO

Mango, banano y jengibre.

## ZIRUMA

Lulo y piña.

## ROSADO

Fresa y banano.

## PASIÓN

Fresa y mango.

## ARMONÍA

Piña y banano.

## CITRUS

Naranja y banano.

## TROPICAL

Piña, fresa, limón y banano.

# MEZCLAS SALUDABLES

7.9

## NARANJA - PIÑA

Anticolesterol

## FRESA - NARANJA

Diurético

## FRESA - PAPAYA - BANANO

Energizante

## PIÑA - FRESA - NARANJA

Adelgazante

## NARANJA - POMELO (TORONJA) - FRESA

Antigripal

## PAPAYA - NARANJA

Digestivo

## PIÑA - HIERBABUENA

Refrescante

## ZANAHORIA - MANZANA

APIO - REMOLACHA

- JENGIBRE

Purificador

## NARANJA - MANZANA

Relajante

## LIMÓN - MANZANA

- HIERBABUENA

Desinflamatorio

## NARANJA - ZANAHORIA

- MANGO

Revitalizante

## PIÑA - JENGIBRE - PEPINO

Antioxidante



LA RECETA  
DEL EQUILIBRIO



Hoy en día, el mundo está acelerado, las personas viven sin tiempo, se pierden en trancones, reuniones, closets, decisiones y eso precisamente es la rutina; un complejo menú que te atrapa, te domina y te mantiene conforme e inconforme cada que lo recorres.

En medio de ese desbalance Mundo Verde llega para mediar entre la satisfacción y el bienestar, con la fórmula que le da sabor a tu vida, una en la que no tengas que tomar la difícil decisión de si te cuidas o si quedas satisfecho, porque puedes elegir cualquier plato de nuestro menú, teniendo la seguridad de que está preparado con la receta del equilibrio.

## JUGOS 6.9

MORA, FRESA, MANGO, LULO,  
MARACUYÁ, PIÑA, GUANÁBANA Y  
LIMONADA.

LIMONADA DE HIERBABUENA

LIMONADA DE MANZANA

LIMONADA DE COCO

LIMONADA DE PEPINO

LIMONADA DE CEREZA

## SODAS 7.9

SANDÍA, FRESA, MARACUYÁ,  
MANZANA VERDE.

## SANGRÍAS

COPA DE  
SANGRÍA FRESA 19.9

JARRA DE  
SANGRÍA FRESA 55.9

COPA DE  
SANGRÍA LYCHEE 20.9

JARRA DE  
SANGRÍA LYCHEE 59.9

## VINOS

Copa 13.5 Botella 69.9

LAS MORAS MALBEC

LAS MORAS CABERNET SAUVIGNON

LAS MORAS CHARDONNAY

LAS MORAS SYRAH ROSE

## OTRAS BEBIDAS

TÉ HELADO 4.5

HATSU 7.9

BOTELLA DE AGUA 4.5

GASEOSA 4.5

CERVEZA NACIONAL 6.9

CLUB COLOMBIA 6.9

# BEBIDAS

PARA PICAR



### CHAMPIÑONES AL VINO (1-2 PAX)

Champiñones en salsa de vino blanco, cebolla y crema de leche, acompañado de pan foccacia.

12.9

### PAPIALPA ASADO ☉ (1-2 PAX)

Queso papialpa a la parrilla acompañado de confitura de mora.

13.9

### DIP DE HUMMUS (2-3 PAX)

Hummus árabe hecho en casa acompañado de nachos o pan baguette.

12.9

### DIP DE POLLO (2-3 PAX)

Pollo parrillado mezclado con hummus acompañado de nachos.

16.5

### DIP DE ESPINACA Y QUESO ☉ (2-3 PAX)

Espinaca con mezcla suave de queso mozzarella y crema, acompañado de nachos.

16.9

### DIP DE GUACAMOLE NATURAL ☉ (2-3 PAX)

Guacamole hecho en casa acompañado de nachos.

12.9

### MOLCAJETE (2-3 PAX)

Guacamole hecho en casa con cubos de tomate fresco, cebolla, mango y pollo parrillado acompañado de nachos.

21.9

### CROQUETAS DE PESCADO (2-3 PAX)

NUEVO

Croquetas de pescado apanadas en panko servidas sobre aguacate y hummus.

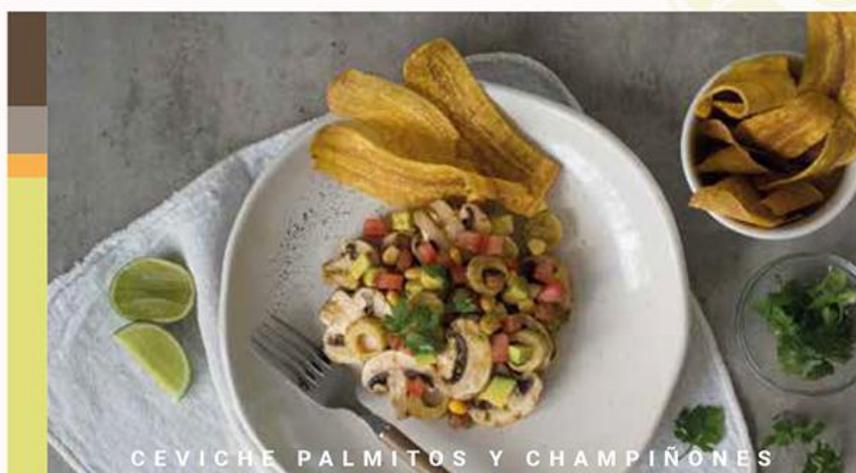
16.9

### CEVICHE PALMITOS Y CHAMPIÑONES (2-3 PAX)

NUEVO

Palmitos blancos mezclados con champiñones, tomate en cubos, aguacate, maicitos, limón, cilantro, salsa de tomate y pesto acompañado de platanitos.

15.9



CEVICHE PALMITOS Y CHAMPIÑONES

MENÚ  
DEL DÍA  
17.9

SOPA  
DEL DÍA  
7.9

PREGUNTA POR

C A R

## 1 ESCOGE TU BASE

- Espinaca
- Crespa verde
- Mix de lechugas
- Arroz con Coco **NUEVO**
- Arroz integral
- Arroz cilantro y limón
- Quinoa real orgánica

## 2 ESCOGE TU PROTEÍNA

- Pollo cocinado
- Pollo parrillado
- Pollo en salsa BBQ
- Pollo en salsa thai
- Pollo panko
- Calamares asados al limón
- Tilapia Parrillada (+ 5.9) **NUEVO**
- Carne Desmechada (+ 4.9) **NUEVO**
- Roast beef (+ 3.0)
- Frijoles negros
- Garbanzos
- Cerdo Glaseado

## 3 ESCOGE TU QUESO

- Mozzarella
- Campesino
- Azul (Más 3.0)
- Parmesano
- Feta (Más 5.0)

## 4 ESCOGE TU PREPARADO

- Cebollas crispy
- Cebollas caramelizadas
- Cebolla grille
- Coditos de pasta pesto
- Zucchini asado
- Plátano maduro al horno **NUEVO**

## 5 ESCOGE TU CRUNCH

- Crutones horneados
- Semillas de ajonjolí
- Almendras
- Nueces
- Tostados de cabello de ángel

## 6 ESCOGE TUS VEGETALES

- Champiñones
- Pepino cohombro
- Tomate cherry
- Maiz tierno
- Aguacate
- Brócoli

## 7 ESCOGE TUS FRUTAS

- Mango
- Fresa
- Naranja
- Manzana

## 7 ESCOGE TUS SALSAS

- Vinagreta balsámica
- Finas hierbas
- Queso azul\*
- Aderezo ranch\*
- Reducción balsámico\*\*
- Vinagreta de maní\*\*\*
- Vinagreta de amapola y ajonjolí (endulzada con miel)

**GRANDE 25.9**

### Base

- + 1 Proteína
- + 1 Queso
- + 1 Preparado
- + 1 Crunch
- + 5 Vegetales
- + 4 Frutas
- + 1 Aderezo

**PERSONAL 22.9**

### Base

- + 1 Proteína
- + 1 Queso
- + 1 Preparado
- + 1 Crunch
- + 3 Vegetales
- + 2 Frutas
- + 1 Aderezo

**\*SIN AZÚCAR AÑADIDA | \*\*SIN ACEITE**



# CREA TU ENSALADA



# BOWLS



BOWL COLOMBIANO

**PUEDES ESCOGER TU BASE:**  
ARROZ INTEGRAL, ARROZ CILANTRO Y  
LIMÓN, QUINOA REAL ORGÁNICA, ARROZ  
CON COCO O MIX DE LECHUGA.

### FINAS HIERBA

Frijoles, aguacate, pechuga de pollo cocida al vapor con finas hierbas, garbanzos, almendras laminadas, tomates cherry, cilantro fresco y salsa finas hierbas.

22.9

### MANÍ\*

Pollo parrillado, hongos portobello parrillados, tomates secos, maní, queso campesino y vinagreta de maní.

24.9

### POLLO Y FRÍJOLES

Pollo parrillado, aguacate, frijoles negros y tomate picado con vinagreta de semillas de amapola y ajonjolí (endulzada con miel).

21.9

### POLLO AL ROMERO

Pollo al romero, corazones de alcachofa, aguacate, queso campesino palmitos blancos y aderezo ranch.

25.9

### MI TIERRA

Frijoles, aguacate, tomate cherry, pico de gallo, maíz tierno, pechuga de pollo cocida al vapor con finas hierbas y vinagreta de semillas de amapola y ajonjolí (endulzada con miel).

22.9

### PESTO

Pechuga de pollo cocida al vapor con finas hierbas, tomate en cuartos mezclados con reducción balsámica, manzana y queso campesino con salsa pesto.

22.9

### SALMÓN Y AGUACATE

Salmón en cocción al vacío, mezcla de tomates, aguacate y ajonjolí, con alga nori y vinagreta de finas hierbas.

26.9

### MAR

Camarones y calamares salteados al limón, aguacate, mango, zanahoria y cilantro fresco con vinagreta de amapola y ajonjolí (sin azúcar adicionada).

27.9

### CARIBE **NUEVO**

Croquetas de pescado apanadas en panko, pepino, maicitos, cebolla y zanahoria encurtida, aguacate y vinagreta de amapola y ajonjolí (endulzada con miel)

20.9

### TILAPIA **NUEVO**

Tilapia parrillada, cebolla morada y zanahoria encurtida, aguacate, almendras, y vinagreta de amapola y ajonjolí (endulzada con miel).

27.9

### BOWL PINOCHO

Solomito de cerdo salteado con ajo, jengibre y salsa soya, aguacate, maicitos, cilantro, espinaca y maní acompañados de un casco de limón y salsa teriyaki.

23.9

### D.F.

Solomito de res o cerdo, aguacate en cubos, pico de gallo, guacamole, queso mozzarella y nachos.

RES  
26.9

CERDO  
22.9

### ORIENTAL

Solomito de res marinado en salsa soya, jengibre y ajonjolí cortado en julianas, tomate cherry, aguacate, cebolla crispy y reducción teriyaki.

RES  
27.9

CERDO  
23.9

### COLOMBIANO **NUEVO**

Carne desmechada con cebolla y tomate, aguacate, plátano maduro, frijol negro y vinagreta de amapola y ajonjolí (endulzada con miel).

25.9



BOWL MI TIERRA  
LA RECETA DEL EQUILIBRIO

# POKE BOWLS



## POKE EDAMAME

Salmón con salsa soya y aceite de ajonjolí, edamame, mango y aguacate.

28.9

## POKE MASSAGO

Salmón con salsa soya y aceite de ajonjolí, pepino, ensalada de algas, massago, aguacate, cebolla crispy y alga nori.

27.9

## POKE CAMARONES

Camarones salteados con ajo y cebolla grille, aguacate, pico de gallo, mango y salsa de maní y soya.

26.9

## POKE ATÚN NUEVO

Atún con salsa togarashi, massago, mayonesa wasabi(picante), pepino, aguacate, ensalada de algas, ajonjolí, cebolla morada y zanahoria encurtida.

26.9

## ES UN PLATO DE LA CULTURA HAWAIANA

donde el principal ingrediente es un pescado crudo marinado.



POKE EDAMAME

LA RECETA DEL EQUILIBRIO

## BOWLS VEGETARIANOS

### VEGGI

Frijoles, aguacate, garbanzos, almendras laminadas, tomate cherry, cilantro fresco y salsa finas hierbas.

17.9

### FETA APANADO

Hongos portobello a la parrilla, queso feta apanado, codos de pasta con salsa pesto, aguacate y zucchini con reducción de balsámico.

23.9

## CÉSAR MUNDO VERDE NUEVA RECETA

Lechuga verde crespa mezclada con salsa de queso, pechuga de pollo parrillado, queso grana pandano y mix de crutones.

21.9

## MEXICANA NUEVA RECETA

Lechuga verde crespa, pechuga de pollo cocida al vapor con finas hierbas, queso mozzarella, maíz tierno, pimenton rojo asado, aguacate, nachos, frijoles negros en salsa chipotle, salsa de queso.

21.9

## THAI\*

Mix de lechugas, pechuga de pollo thai, tomate cherry, semillas de ajonjolí, almendras laminadas, hongos portobello, albahaca y vinagreta balsámica.

24.9

## ITALIANA\* NUEVA RECETA

Lechuga verde crespa, coditos de pasta pesto, pechuga de pollo cocinada al vapor en finas hierbas, queso grana pandano, tomates secos y vinagreta balsámica.

22.9

## ZIRUMA\*

Mix de lechugas, pechuga de pollo cocida al vapor con finas hierbas, queso azul, nueces, confitura de mora, tostados de cabello de ángel y vinagreta balsámica.

23.9

## MIX SALAD

Mix de lechugas, pollo a la parrilla, queso azul, aguacate, pepino cohombro, tomate cherry y tocinita crujiente con salsa ranch.

25.9

## POLLO AL ROMERO CAMPESINO

Mix de lechugas, pollo al romero, corazones de alcachofa, aguacate, queso campesino, palmitos blancos y aderezo ranch.

27.9

## MARINERA

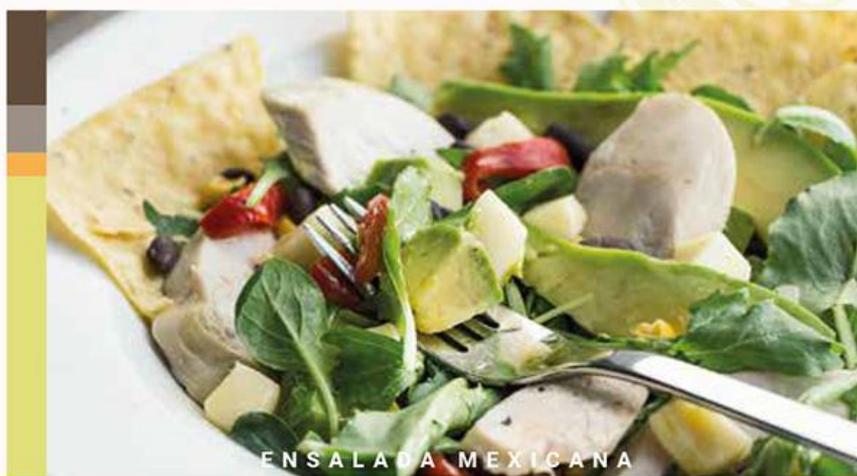
Mix de lechugas, aros de calamar y camarones asados al limón y ajo, cubos de queso mozzarella, mango en julianas, crujiente de pasta de arroz, cabello de ángel y vinagreta de finas hierbas.

26.9

## SALMÓN

Mix de lechugas, hongos portobello a la parrilla, espinaca, tomate cherry, aguacate y filete de salmón a la parrilla (220gr) con vinagreta de finas hierbas.

31.9



ENSALADA MEXICANA

LA RECETA DEL EQUILIBRIO

## LOMO AZUL

Mix de lechugas, solomito de res marinado en salsa soya, jengibre y ajonjolí a la parrilla, queso azul, tomate cherry, cebolla crispy, y champiñones crudos con salsa ranch.

29.9

## STEAK SALAD

Mix de lechugas, solomito de res marinado en salsa de soya, jengibre y ajonjolí a la parrilla, cebolla crispy, queso feta o campesino, tomate cherry, aguacate y reducción de balsámico.

QUESO  
FETA  
31.9

QUESO  
CAMPESINO  
28.9

# ENSALADAS

ENSALADA THAI





**PANES A ELECCIÓN DEL CLIENTE:**  
BAGUETTE, FOCACCIA, INTEGRAL  
Y TOMATE.

**NUESTROS SÁNDUCHES VIENEN  
ACOMPAÑADOS DE CHIPS  
(PAPAS, PLÁTANOS, NACHOS),  
O ENSALADA DE DE LA CASA.**



### **BARBACOA**

Pollo a la parrilla en salsa BBQ de la casa, queso mozzarella, tomate fresco y salsa Mundo Verde en pan baguette.

**23.5**

### **BTL**

Pechuga de pollo a la parrilla, tocineta, cebolla grille, tomate, aguacate y mayonesa en pan baguette.

**23.5**

### **HAMBURGUESA DE PORTOBELLO**

Portobello parrillado, queso mozzarella, tomate fresco, lechuga y salsa pesto en pan focaccia cuadrado.

**21.9**

### **VEGETARIANO**

Queso feta, tomates secos, cebollita caramelizada, zucchini asado y salsa pesto en pan focaccia.

**22.9**

### **CICLISTA**

Variedad de jamones, queso mozzarella, tomate fresco, mostaza original, cebollita caramelizada, salsa de tomate y salsa Mundo Verde en pan tomate.

**23.9**

### **LOMELLO DE CERDO**

Solomito de cerdo y hongos portobello a la parrilla, queso mozzarella y queso crema de hierbas en pan baguette.

**23.9**

### **PHILLY CHEESE STEAK**

Chatas de res cortadas finamente, cebolla grille, champiñones, queso americano y mayonesa en pan baguette.

**25.9**

CHEESE  
S

### **AGUACATE**

Pechuga de pollo cocida al vapor con finas hierbas, aguacate, cebolla caramelizada, lechuga y salsa Mundo Verde.

22.9

### **MUNDO VERDE**

Pechuga de pollo cocida al vapor con finas hierbas, lechuga, tomate fresco, queso mozzarella y salsa Mundo Verde.

22.9

### **CÉSAR**

Pechuga de pollo cocida al vapor con finas hierbas, queso parmesano, crutones, lechuga y salsa César.

22.9

### **CHIPOTLE**

Lechuga verde crespita, pollo a la parrilla con salsa chipotle, queso mozzarella, aguacate, maíz tierno y pimentón rojo asado.

23.9



### **BBQ**

Pollo apanado en panko, salsa BBQ de la casa, tomate fresco, queso mozzarella y lechuga.

22.9

### **POLLO NARANJA**

Pollo apanado en panko, salsa de naranja y jengibre, queso mozzarella y lechuga.

21.9

### **TERIYAKI**

Pollo apanado en panko, tomate fresco, queso mozzarella, reducción teriyaki, lechuga y ajonjolí.

22.9

**TORTILLA A ELECCIÓN DEL CLIENTE:**  
BLANCA O INTEGRAL.

**NUESTROS WRAPS VIENEN ACOMPAÑADOS DE CHIPS (PAPAS, PLÁTANOS, NACHOS) O ENSALADA DE LA CASA.**

### **MARINERO**

Camarones y calamares asados al limón y ajo, mango, cubos de queso mozzarella, lechuga, cabello de ángel y vinagreta de finas hierbas.

26.5

### **TATAKI**

Solomito de res marinado en salsa soya, ajonjolí y jengibre a la parrilla, queso mozzarella, mayonesa de soya, cebolla crispy y lechuga.

RES  
27.9

CERDO  
22.9

### **ROAST BEEF**

Roast beef, queso mozzarella, tomate fresco, aguacate, lechuga y salsa Mundo Verde.

25.9

### **CHEESE STEAK**

Chatas de res cortadas finamente, cebolla grille, champiñones, queso americano, lechuga y salsa Mundo Verde.

26.9

### **PAPIALPA**

Hongos portobello a la parrilla, zucchini asado, lechuga y queso papialpa a la parrilla con reducción de balsámico y mora.

22.9

### **MOZZARELLA Y TOMATES SECOS**

Queso mozzarella, tomate fresco al pesto, tomates secos, queso crema, lechuga y salsa Mundo Verde.

22.9



# WRAPS

WRAP AGUAGATE



# CAFÉS

# CAFÉS

## CAPUCCINO

Deliciosa combinación del intenso sabor del espresso y la cremosidad de la leche espumada.

4.9

## CAFÉ LATE FRÍO

Preparación cold brew (concentrado de café) con leche y cubos de hielo.

4.9

## FRAPPE CARAMELO

Mix de café, leche, azúcar, hielo, crema de chantilly y salsa de caramelo.

8.5

## FRAPPE CHOCOLATE

Mix de café, leche, azúcar, hielo, crema de chantilly y salsa de chocolate.

8.5

## CAFÉ AMERICANO

Exquisito espresso diluido que brinda una sensación más suave de café.

3.9

## ESPRESSO

Exquisita bebida que brinda una mayor experiencia sensorial de la esencia del café.

3.9

## CAFÉ LATE

La perfecta combinación de un espresso mezclado con leche caliente.

3.9

# DERRETIDOS

## TORTILLA A ELECCIÓN DEL CLIENTE: BLANCA O INTEGRAL.

Nuestros DERRETIDOS vienen acompañados de chips (papas, plátanos, nachos) o ensalada de la casa.



## POLLO

Pollo a la parrilla, queso mozzarella y salsa mundo verde.

23.9



## CERDO CAMELIZADO

Solomito de cerdo en salsa soya, jengibre y ajonjolí a la parrilla, hongos portobello parrillados, queso mozzarella, mayonesa de soya y cebolla caramelizada.

25.9



## CERDO CRISPY

Solomito de cerdo, cebollas crispy, queso mozzarella y mayonesa de soya.

25.9

# MENÚ INFANTIL

TODOS LOS MENÚS VIENEN ACOMPAÑADOS DE UN JUGO NATURAL Y PAPAS, NACHOS O PLATANITOS.

## ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO

Rollito de jamón, queso mozzarella y salsa mundo verde acompañado con media manzana verde.

15.9

## ROLLITO DE POLLO

Rollito de pollo finas hierbas, queso mozzarella y salsa Mundo Verde acompañado con media manzana verde.

16.9

## ROLLITO DE ROAST BEEF

Rollito de roast beef, queso mozzarella, tomate fresco y salsa Mundo Verde acompañado con media manzana verde.

16.9

## POLLO PANKO

Pollo apanado en panko acompañado de media manzana verde servido con miel de abejas.

15.9

WAFFLES (2-3 PAX) 12.9

CON HELADO (2-3 PAX) 15.9

### WAFFLE DE NUTELLA BANANO

Nutella, banana flambado o natural y helado de vainilla.

### WAFFLE DE NUTELLA FRESA

Nutella, fresa flambada o natural y helado de vainilla.

### WAFFLE DE AREQUIPE

Arequipe, fresas flambadas o naturales y helado de vainilla.

### WAFFLE MIX

Nutella y Arequipe con fresas y banana natural o flambados con helado de vainilla.

### EXPLOSIÓN DE CHOCOLATE (1-2 PAX)

Torta de chocolate con el centro cremoso servida con helado de vainilla.

12.9

### VERDADERA TORTA DE CHOCOLATE (1-2 PAX) ☺

Esponjosa, suave y húmeda torta de chocolate y arequipe.

8.9

### TORTA DE MANZANA Y BANANO (1-2 PAX)

7.9

### TORTA DE ZANAHORIA

7.9

### GALLETA GIGANTE DE CHIPS DE CHOCOLATE ☺

7.9



TARTA RAW DE MANGO Y COCO

### MÁS SANO

#### TARTA RAW DE CHOCOLATE (1-2 PAX)

Galleta de nueces y dátiles rellena de crema de cacao. (gluten free, vegano, sin azúcar adicionada).

12.9

#### TARTA RAW DE MANGO Y COCO (1-2 PAX)

Galleta de nueces y dátiles rellena de crema de banana, mango y coco (gluten free, vegano, sin azúcar adicionada).

12.9

#### AVENA, CHOCOLATE Y MANTEQUILLA DE MANÍ (1-2 PAX)

Postre de avena, chocolate y mantequilla de maní (vegano, sin azúcar adicionada).

11.9



### ANTÓJATE

#### BOWL DE AÇAÍ

Mezcla de açaí con banana, fresa, piña, granola, coco deshidratado, almendras, polen y miel de abejas.

11.9

#### PARFAIT

Fresa, mango, piña, granola, coco deshidratado, miel de abejas con kumis.

8.9

POSTRES



TORTA DE MANZANA

MUNDO VERDE

MUNDO VERDE  
EN TU HOGAR

GRANOLA MUNDO VERDE

# GRANOLA MUNDO VERDE

Avena, almendras, arándanos, semillas de girasol, canela, miel y aceite de coco (100% Natural, sin azúcar añadida)

20

## ENERGY BALLS

(100% NATURALES,  
SIN AZÚCAR AÑADIDA)

- Cacao
- Coco
- Maní
- Arándanos

2.5



## SALSAS

- Mundo Verde
- Vinagreta Balsámica
- Queso Azul (Sin azúcar)
- Reducción Balsámico
- Finas Hierbas
- Salsa de maní
- Amapola & Ajonjolí (endulzada con miel natural)

12