



¡Natural para todos!

Uber Eats | **Comedor** 
Servicio a domicilio 
Para llevar 

PUERTA NORTE
(frente al estadio universitario)
Tel: 493 9999

AGUSTIN MELGAR
(Agustin Melgar 1301)
Tel: 421 2322

ZARCO
(Av. Francisco Zarco)
Tel: 411 8536

SAN FELIPE
(Av. San Felipe 1006)
Tel: 426 5620

HACIENDAS
(C. Haciendas del Valle 6709 Local 4)
Tel: 423 4350

@naturalyvidaCUU 

Natural y Vida 

**#LoNatural
EsParaTodos**

Jugos

HAZ TU PROPIA COMBINACIÓN:

Las bases son:
Naranja, Toronja, Zanahoria y Pepino.

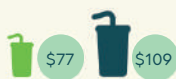
Los puedes combinar con:
Piña, Papaya, Fresa, Mango, Nopal, Apio,
Betabel, Limón, Espinacas, Guayaba,
Jengibre, Perejil y Manzana.

NUESTRAS ESPECIALIDADES:

Desintoxicante: Naranja, piña, apio y nopal.
Quema Grasa: Naranja, papaya y nopal.
Natural & Vida: Naranja, zanahoria, piña y apio.
Vampiro: Naranja, piña, apio y betabel.
Energético: Naranja, zanahoria y betabel.
Vitalizante: Naranja, papaya y fresa.
Tropical: Naranja, fresa y piña.
Pura Vida: Naranja, piña, fresa y mango.
Hawaiano: Naranja, piña y fresa, mango y plátano.
Vitamínico: Naranja, zanahoria y fresa.
Desintegrador: Naranja, toronja, piña, apio y nopal.



Jugo de Naranja



Jugo de Zanahoria



Jugo de Toronja



Tu propia Combinación



TÉ CAE BIEN 453 ml.
(Caliente, en las rocas o frappé)

Matcha o Chai latte
Leche regular, deslactosada, light,
leche de coco, almendras o soya.

\$90

Leche dorada
Leche de coco, cúrcuma, canela y miel.

Café americano

\$35

JUGOS ALIVIO NATURAL

Antigripal: Naranja, guayaba, apio y limón.
Antioxidante: Guayaba, apio, plátano y zanahoria.
Colitis: Manzana y Zanahoria.



¿YA TOMASTE TU JUGO VERDE DEL DÍA?

Lunes
Diurético-
Ayuda a Quemar Grasa
Toronja, espinacas,
apio, pepino, limón.

Jueves
Alcaliniza
(Ayuda al sistema inmunológico)
Brócoli, pepino, piña,
limón, espinacas, pepino.

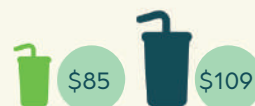
Martes
Desintoxicante-
Diurético
Piña, pepino, limón,
espinacas, jengibre.

Viernes
Ayuda a mejorar tu piel
Manzana, zanahoria,
limón, espinacas, pepino.

Miércoles
Para desinflamar
Pepino, limón, espinacas,
perejil, manzana.

Sábado
Desintoxica
Kiwi, espinacas, limón,
pepino, perejil.

Domingo
Ayuda a la circulación
Limón, betabel, zanahoria,
apio, pepino.



Licuaados

Fresa, mango, plátano, papaya, guayaba, chocolate o melón.

Sencillo



\$75 \$95

Agrega Yogurth
Combinalos a tu gusto

Combinado



\$80 \$99

Yogurth Natural y Vida

- Trozos de manzana, piña, almendra y nuez.
- Zanahoria rayada, piña y almendra, nuez y semilla de girasol.



\$49

Licuaados Nutrideliciosos

- Mango-ki**
(mango, kiwi, almendras, yogurth y leche)
- Naturito**
(manzana, espinacas, yogurth y leche)
- Platanazo**
(plátano, granola, yogurth y leche)



\$85 \$109

Tipos de Leche

Elige el tipo de leche que prefieras

- Regular
- Deslactosada
- Light
- Soya
- Almendras.
- Coco

Endulzalo con

- Splenda
- Stevia
- Azúcar regular
- Miel de abeja.

(La leche de almendras, soya y coco tiene un costo adicional)



\$5 \$10

Overnight Oats

Leche de Almendra, Chía, Yogurth Griego, Avena, Miel y Topping a elegir.

- Natural \$65
- Matcha \$75
- Cacao \$75

Frutas

- Pura Fruta \$99
- Frutas Natural & Vida \$109
(con yogurth natural)
- Frutas Cottage \$119
- Pura Botana \$79
(jícama, pepino y zanahoria con chile y limón)



Aguas Frescas

- | | |
|---------|---------------|
| Melón | Papaya-limón |
| Limón | Piña |
| Sandía | Pepino-limón |
| Fresa | Piña-Jengibre |
| Guayaba | Fresa-Sandía |
| Mango | Limón-Chía |




\$50 \$65

Agrega Proteína

a tu bebida, overnight oats o yogurt favorito

*Pregunta por las opciones disponibles en sucursal

Súper Smoothies Superfoods



\$95

Hemp:
Mango, semillas de hemp, espinacas, leche vegetal y quínoa inflada.

Cacao:
Fresas, cacao, amaranto, canela y leche vegetal.

Cúrcuma:
Plátano, cúrcuma, leche vegetal, quínoa inflada y cacao nibs.




Matcha:
manzana, matcha, espinacas, leche vegetal.

Espirulina:
Plátano, espirulina, avena, espinacas, semillas de hemp y leche vegetal.

Acai:
Plátano, acai, canela, avena y leche vegetal.

Hazlo Combo

SANDWICH Individual

		 +1/2 ensalada Jardín o César	 +1/2 ensalada y agua fresca chica	 +1/2 ensalada y agua fresca grande
Jamón de Pavo	\$82	\$132	\$152	\$167
Pura Vida	\$95	\$145	\$165	\$180
Pollo	\$109	\$159	\$179	\$194
Jamón Serrano	\$125	\$175	\$195	\$210
Vegetariano	\$87	\$137	\$157	\$172
Pechuga de Pavo	\$87	\$137	\$157	\$172
Atún	\$105	\$155	\$175	\$190

CROISSANTS

Jamón de Pavo	\$95	\$145	\$165	\$180
Pura Vida	\$99	\$149	\$169	\$184
Pollo	\$119	\$169	\$189	\$204
Jamón Serrano	\$130	\$180	\$200	\$215
Vegetariano	\$90	\$140	\$160	\$175
Pechuga de Pavo	\$95	\$145	\$165	\$180
Atún	\$115	\$165	\$185	\$200

Paninis

Muy Natural

Aguacate, requesón, champiñones, pimientos de colores, tomate, aceitunas negras, cebolla morada, espinacas, aderezo Italiano y mostaza.

\$145

 +1/2 ensalada Jardín o César

\$195

 +1/2 ensalada y agua fresca chica

\$215

 +1/2 ensalada y agua fresca grande

\$230

Pollo

Fajitas de pollo, pico de gallo, queso parmesano, espinacas, aderezo italiano y mostaza.

\$155

\$205

\$225

\$240

Serrano

Jamón Serrano, queso philadelphia, salsa de tomate, aceitunas negras, espinacas y mostaza.

\$170

\$220

\$240

\$255

Deli Light

Pechuga de pavo, queso panela, peperoni, espinacas, aceitunas negras, tomate, aderezo Italiano y mostaza.

\$140

\$190

\$210

\$225

Arrachera

Arrachera, queso chihuahua, pimientos, cebolla caramelizada, vinagreta y mostaza.

\$170

\$220

\$240

\$255

Ingredientes adicionales

- Jamón de Pavo
- Jamón Serrano
- Pechuga de Pavo
- Pechuga de Pollo
- Atún
- Arrachera
- Aguacate
- Queso Panela
- Cottage
- Chipotle
- Aderezo Extra
- Queso Philadelphia



Ensaladas

Jardín

\$115 \$155 \$150 \$135
 Sencilla Pollo Atún Jamón

Lechuga romana, zanahoria, tomate, queso chihuahua, pepino, brócoli y coliflor.

César

\$115 \$155 \$150 \$135
 Sencilla Pollo Atún Jamón

Lechuga orejona, crotones, tocino, queso parmesano y aderezo césar.

Santa Fé

\$150 \$175 \$175
 Sencilla Pollo Arrachera

Combinación de lechugas, mix de quesos, col morada, zanahoria, frituras de maíz, pico de aallo. aderezo.

Dulce

\$155 \$180
 Sencilla Pollo

Combinación de lechugas, fresa, arándanos, manzana, nuez garapiñada, queso de cabra, vinagreta de fresa.

Vitta

\$135 \$165 \$160 \$155
 Sencilla Pollo Atún Jamón

Combinación de lechugas, aceitunas negras, tomate, pepino, queso de cabra, semillas de girasol y vinagreta.



Agrega Proteína

Pollo 75grs = 17 grs proteína

Atún 75grs = 19grs proteína

Jamón Serrano 45grs = 24grs proteína

Pechuga de Pavo 70grs = 14grs proteína

Arrachera 95grs = 28grs proteína



Aderezos: Ranch, Mil Islas, César, Italiano y Cilantro

DETOX

de 1 día

Lo natural, se reinventa



Mañana

● Agua (al despertar) ● Agua caliente (en cuanto puedas) ● Shot 01/02 (el de tu preferencia) ● Jugo D1 ● Jugo D2



Tarde

● Jugo D3 ● Ensalada (con verduras libres + aceite de oliva extravirgen)



Noche

● Jugo D4 ● Té



#LoNaturalEsParaTodos

Basado en el libro "Cambia Tus Hábitos" de Valeria Lozano

Lo natural se reinventa

#LoNaturalEsPara Todos

- ✔ Este tipo de jugo se obtiene de triunfar y exprimir las frutas y verduras en frío.
- ✔ Se somete a altos niveles de presión hidrostática.
- ✔ Este proceso permite conservar todos los nutrientes y se alarga su periodo de vida
- ✔ Es el único método que asegura alta calidad, seguridad y vida útil del jugo.
- ✔ Sin aditivos o conservadores.
- ✔ Sin azúcar añadida.



- Depurativo (favorece la eliminación de las toxinas)
- Es Antioxidante
- Es alto en ácido Fólico
- Alto en Vitaminas A y C

Pepino, manzana, espinacas, apio y limón



- Es Antioxidante
- Ayuda a mejorar las funciones de hígado
- Desintoxica el organismo
- Depura la sangre
- Contiene betacarotenos, vitaminas y minerales

Manzana, zanahoria, betabel, limón y jengibre



- Es una buena fuente de energía con pocas calorías
- Promueve la eliminación de toxinas
- Ayuda a eliminar líquidos retenidos
- Ayuda a desinflamar el abdomen

Manzana, piña, pepino, apio, lechuga, limón y menta



- Ayuda a quemar grasa
- Fortalece el sistema inmune
- Reduce colesterol

Piña, zanahoria, apio, jengibre, limón y cúrcuma



- Es antioxidante.
- Tiene alto contenido de hierro que por la vitamina C que también contiene se absorbe mejor en nuestro organismo

Fresa, manzana, betabel y limón



- Es bajo en calorías y alto en vitaminas.
- Alcaliniza el organismo,
- Reduce el apetito
- Desintoxica

Pepino, espinacas, lechuga, kale, limón y jengibre



- Es antiinflamatorio
- Es antioxidante
- Da Energía
- Mejora la digestión
- Es antiinflamatorio

Manzana, jengibre, limón y pimienta cayena



- Es antiinflamatorio
- Es un antibiótico natural
- Es desintoxicante
- Es diurético
- Mejora la digestión
- Ayuda y previene resfriado

Naranja, jengibre, cúrcuma y equinácea

Tu mismo OVERNIGHT con más variedad

✓ Natural \$65

✓ Matcha \$75

✓ Cacao \$75

*Incluye 1 topping

Topping adicional \$12

- Fresa

- Hemp

- Nuez

- Plátano

- Cacao Nibs

- Almendra

- Blueberries

- Quinoa inflada

- Coco rallado

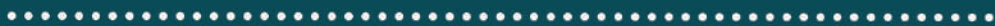




#LoNaturalEsParaTodos



HAZ TU PEDIDO POR TELÉFONO
Llévate una galleta
¡GRATIS!



Regístrate en cualquiera de
nuestras sucursales y disfruta de
10% en monedero electrónico



**Gracias por
tu visita**

#LoNaturalEsParaTodos