ROOTS

DESAYUNOS

8:30 am - 12 pm

TRADICIONALES

	$
Sincronizada TFR Tortilla burrera, queso manchego, jamón de pavo, aguacate y espinacas.	70
Chilaquiles Crujientes totopos horneados bañados en salsa verde o roja, cebolla morada y queso panela. (100g pollo + $25 I 1pza huevo + $10)	65
Molletes Pan miga, frijoles refritos, queso manchego derretido y pico de gallo.	65
Waffles Los tradicionales decorados con fresas, plátano y miel	80

HUEVOS

	$
Rancheros 2 huevos estrellados sobre una tortilla de maíz con una cama de frijoles refritos y salsa roja o verde.	70
Breakfast burrito Tortilla burrera, 2 huevos revueltos a la mexicana con jamón, sobre una cama de frijoles refritos.	70
Omelette 3 huevos, 1 proteína y 3 verduras, acompañados de frijoles refritos o ensalada y de una rebanada de pan hogaza.	65
Revueltos 2 huevos, 1 proteína y 2 verduras, acompañados de frijoles refritos o ensalada y de una rebanada de pan hogaza.	65

Proteínas: queso panela, queso manchego, queso Oaxaca o jamón de pavo

Extra de proteína + $10

Verduras: jitomate, cebolla, chile serrano, champiñones, espinacas, kale, pimientos o jalapeños.

Extra de verduras + $5

Hogaza artesanal: 1 rebanada

Extra de pan + $5

CAFÉ

	$
Espresso americano	25
Cortado	30
Cappuccino	35
Latte	38

Extras

Carga de café + $15

Leche coco I almendras I soya: +$12

Cortado con leche vegetal + $5

Vegano

Vegetariano

By The Fresh Root

thefreshroot.mx

@thefreshroot.mx

PANINIS

	$
Clásico Pan chapata, jamón de pechuga de pavo, queso manchego (o panela) y mostaza Dijon.	70
Popeye Pan chapata, pechuga de pollo al grill, queso de cabra artesanal, espinacas y aguacate.	93
Chicken-Pesto Pan chapata, pechuga de pollo al grill marinada con pesto de albahaca, queso mozzarella, mix de hojas verdes, pepino y jitomate.	90
Tlali Pan chapata, mayonesa chipotle, pechuga de pollo al grill, queso Oaxaca, frijoles refritos, lechuga, cebolla morada y rebanadas de jitomate.	90
Milano Pan chapata, salsa pomodoro, rodajas de salami ahumado, queso manchego, espinacas y albahaca.	80
Skinny-panini Pan vegano de centeno, hummus casero, aguacate, espinacas, jitomate, cebolla morada, calabazas y berenjenas al grill con un toque de aceite de olivo.	85

BAGUETTES

	$
Fresh Pan baguette, mayonesa, mostaza, jamón de pechuga de pavo, queso panela, aguacate, germen de alfalfa, jitomate y lechuga.	105
Honey blast Pan baguette, jamón de pechuga de pavo, queso de cabra, miel, rebanadas de higo y arúgula.	105
Kale lover Pan baguette, pollo al grill, queso manchego (o panela), ensalada de kale con mix de nueces, arándanos y betabel, marinada con vinagreta de limón y aceite de olivo.	105

WRAPS

	$
Dinamita Pechuga de pollo al grill marinada con salsa búfalo, rebanadas de aguacate, aderezo blue cheese, apio, lechuga y cebolla morada.	95
Hawaiian BBQ Pechuga de pollo al grill con aderezo BBQ, queso mozzarella, cebolla morada, cilantro, piña y lechuga romana.	95
Chicken fajita Pechuga de pollo al grill, queso manchego, pimientos, jitomate y cebolla morada salteadas, con guacamole.	95
Mediterráneo Pechuga pollo al grill, hummus casero, quinoa, ensalada israelí marinada con vinagreta de limón y aceite de olivo (jitomate, pepino, cebolla morada y aceitunas negras) con queso feta.	95
Burrito Pechuga de pollo al grill, aderezo de chipotle, queso Oaxaca, frijoles refritos, arroz blanco, lechuga, elote dorado y pico de gallo.	90
Veggie-roll Hummus casero, quinoa, brócoli, pimientos y champiñones sazonados con queso manchego derretido, zanahoria, espinaca y aguacate	90

AVOCADO TOASTS

	$
Egg-citing Rebanada de hogaza de centeno, spread de aguacate, queso de cabra, huevo duro (o estrellado), jitomate cherry, arúgula, aceite de olivo, hojuelas de chile, sal y pimienta.	80
Hummus sapien Rebanada de hogaza de centeno, spread de aguacate, hummus casero, pepitas de calabaza, germen de alfalfa, jitomate cherry, aceite de olivo, hojuelas de chile, sal y pimienta.	75
Strawberry bliss Rebanada de hogaza de centeno, spread de aguacate, queso de cabra, fresas, semillas de girasol, aceite de olivo, sal y pimienta.	75

BARRA DE ENSALADAS

Incluyen agua del día 12 oz.

	$
Grande Base| Especialidades 150 g | 8 Toppings| 3 Porciones de aderezo	119
Mediana Base| Especialidades 125 g | 6 Toppings | 2 Porciones de aderezo	109
Chica Base | Especialidades 100 g | 4 Toppings| 1 Porción de aderezo.	99

Toppings= ingredientes o crocantes

Extras
Topping: + $12
Aguacate: + $15
Hummus: + $15
Queso de cabra 40g: + $17
Especialidad 50 g: + $17
Queso feta 30g: + $17
Aderezo: + $10

NUESTRAS ENSALADAS

Incluyen agua del día 12 oz.

	$
Principiantes Bowl mediano | mix de lechugas | 75 g de pechuga de pavo y 50 g de queso manchego | jitomate cherry, pepino, zanahoria, pasta a las finas hierbas, granos de elote, crutones y aderezo de tu elección. *Tip: agrégale un huevo cocido* *Recomendamos: aderezo césar y vinagreta de albahaca*	109
Intermedios Bowl mediano | espinaca y mix de lechugas | 75 g de pollo BBQ y 50 g de queso panela | fresas, brócoli, aceitunas, betabel, arándanos, tortilla chip y aderezo de tu elección. *Tip: agrégale queso de cabra* *Recomendamos: vinagreta de amapola y vinagreta de frutos rojos*	109
Avanzados Bowl mediano | kale | 125 g de pollo a la parrilla | pimientos de colores, cebolla morada, jitomate cherry, quinoa, albahaca, semillas de girasol y aderezo de tu elección. *Tip: agrégale hummus* *Recomendamos: vinagreta de albahaca y aceite de olivo + vinagre balsámico + limón*	109
Hardcore Bowl grande | mix de lechugas, espinaca y kale | 50 g de pollo búfalo, 50 g de queso manchego y 50 g de pechuga de pavo |aceitunas, huevo cocido, jitomate cherry, pasta a las finas hierbas, granos de elote enchilado, zanahoria, cacahuates tostados, tortillas chip y aderezo de tu elección. *Tip: agrégale aguacate* *Recomendamos: aderezo parmesano pimienta y aderezo ranch chipotle*	119

ENSALADAS PREMIUM

Incluyen agua del día 12 oz.

	$
Red soul Bowl mediano | espinacas | 80 g de pollo al grill y 40 g de queso de cabra | fresas, higos, betabel, cebolla morada, pasta fusilli, arándanos y linaza. Recomendamos: vinagreta balsámica de albahaca y vinagreta de frutos rojos	130
Bulk Bowl mediano | kale | 120 g de pollo al grill | huevo cocido, brócoli, betabel, champiñones, lentejas, aguacate, hummus y semillas de calabaza. *Recomendamos: vinagreta balsámica de albahaca y vinagreta de semillas de amapola*	135
Ginza Bowl mediano | mix de lechugas | 120 g de pollo teriyaki| zanahoria, pepino, suprema de naranja, germen de alfalfa, quinoa, aguacate, tortillas chip y cacahuates tostados *Recomendamos: vinagreta de ajonjolí y vinagreta de soya*	125
Haye Bowl mediano | espinaca y kale | 80 g de pollo al grill y 40 g de queso feta | jitomates cherry, pepino, cebolla morada, aceitunas negras, hummus y quinoa. *Recomendamos: vinagreta balsámica de albahaca, aceite de oliva y vinagre balsámico*	135
Ya'ax Bowl mediano | mix de lechugas | 80g de pollo al grill y 40 g de queso Oaxaca| elotes enchilados, jitomate cherry, cebolla morada, pimientos de colores, frijoles negros, aguacate y tortillas chip. *Recomendamos: Aderezo ranch chipotle*	125

JUGOS

	$
Green roots 16 oz. Naranja, espinaca, perejil, apio, piña, manzana verde, jengibre y menta.	50
Blossom Naranja, plátano, fresas y moras azules.	55
Sunrise Zanahoria, limón, naranja, piña y jengibre.	45
Fluless Guayaba, limón, piña, naranja, jengibre y miel de abeja.	45
Antioxidant blast Naranja, arándanos, frambuesas, zarzamoras y moras azules.	60
Think pink Toronja, guayaba, fresa y jengibre	50
Roots Betabel, jengibre, zanahoria y manzana roja	45
Fat-burn Toronja, naranja, limón, jengibre, miel de abeja y linaza	47
Cleanse Naranja, papaya, fresa y avena	45
Greenman Piña, pepino, kale, apio, perejil, limón y chía	52
Freshly squeezed Jugo de naranja | jugo de toronja | jugo de zanahoria	35

SMOOTHIES

16 oz.

	$
Berry beauty Leche de coco, fresas, moras azules, almendras y yogurth natural.	65
Aloha Yogurth natural, piña, plátano y fresas.	50
Apple pie Leche de soya, yogurth natural, manzana, plátano y canela.	50
First date Leche de coco, dátil, plátano, cacao nibs y almendras.	70
Choco-mint Leche de almendras, yogurth natural, cocoa, plátano, cacao nibs y menta.	70
Cinnamon roll Leche de almendras, yogurth natural, plátano, azúcar morena y canela.	50
Ginger boost Leche de soya, yogurth natural, espinaca, piña, jengibre y avena.	52
Beetlicious Leche de almendras, yogurth natural, plátano, moras azules y betabel.	55
Fig-aro! Leche de almendras, yogurth natural, higo, fresas, plátano y almendras.	60
Avocado dream Leche de soya, aguacate, kale, moras azules y linaza.	60

AGUAS TFR

		$
	16 oz	25
	20 oz	30
Limón y chía		
Limón, menta y hierbabuena		
Limón y jengibre		
Pepino, limón y menta		
Piña y hierbabuena		
Piña y jengibre		
Fresa y albahaca		
Fresa y limón		
Horchata de amaranto		
Horchata de avena		
Naranja y fresa		
Naranja y jengibre		
Naranja y menta		
Maracuyá		
Maracuyá y piña		
Agua embotellada 500 ml		22

FRUTA

	$
Bowl de fruta 16 oz Puede incluir: Piña | Guayaba| Papaya | Melón | Sandía | Plátano | Toronja | Naranja	40
Vaso de verduras 16 oz Zanahoria | Jícama | Pepino | Betabel	35

Los platillos de este menú están sujetos a disponibilidad y variaciones por temporada.
Todos nuestros precios incluyen IVA.
Precios en MXN.

Servicio a domicilio mediante aplicaciones +$15