



**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 muy antigua que promueve el consumo de alimentos crudos, excluyendo todos 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, deshidratación entre otros; donde se preservan y se activan sus nutrientes como vitaminas, minerales y también enzimas, que mejoran la digestión.



**Saludpan**  
ecotienda

## ALGUNAS ENTRADAS

### **Albóndigas Pomodoro (6): \$19.500**

Albóndigas elaboradas con quinua y vegetales en salsa pomodoro.

### **Empanaditas vegetarianas (6): \$18.700**

Con salsas de la casa.

### **Nachos con antipasto y guacamole: \$15.900**

### **Ensalada caprese: \$17.900**

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



## SOPAS RAW

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

### **Sopa de Nueces: \$18.900**

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

### **Crema del Sol: \$15.500**

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

### **Crema Verde: \$15.500**

Aguacate, Manzana, espinaca, brócoli, perejil y zucchini.

### **Sopa del día: \$13.500**

Vegetales de la cosecha.

### **Gazpacho refrescante: \$16.900**

Tomate, aceite oliva, hierbabuena y pimentón.



# RAW PLATOS VIVOS

## CRUDIVEGANAS

### **Raw burrito \$21.000**

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

### **Raw lasaña \$22.900**

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

### **Raw Pizza \$24.000**

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

Acompañado con mix de lechugas.

### **Hamburguesa raw: \$25.000**

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

### **Aguacates rellenos \$19.500**

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

### **Ensalada de la huerta \$17.500**

Lechugas orgánicas, champiñones, aguacate y verduras de temporada con aceite oliva.



# POSTRES PARA ENDULZAR TU VIDA

## **Strudel de manzana raw: \$ 22.000**

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

## **Pastel de chocolate raw: \$22.900**

Elaborado con frutos secos, cacao y ciruelas pasas Bañado en salsa de fresa.

## **Crepes libres de gluten: \$23.900**

Crepes elaborado con harina sin gluten. Acompañado de fresas, banano, miel y helado.

Pastel de chocolate Raw

Crepe libre de gluten



# 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: \$17.900**

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

## **Energético: \$15.900**

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

## **Súper mega Anti-Oxidante: 16.500**

mortiño, uva, fresas y yogurt vegano.

## **Frutos rojos del Bosque: \$15.800**

Zumo de uvas, fresas y moras.

## **Felicidad: \$16.900**

Fresas y banano en leche de coco.

## **Brisa del mar: \$15.900**

Piña, canela, leche de coco y miel.

## **Fortificante: \$14.900**

Banano, maní, algarrobo israelí y semillas de chía.

## **Tropical: \$13.500**

Piña, banano y papaya.

## **Pasión tropical: \$14.900**

Maracuyá, piña y banano en leche de coco.

## **Dulce deseo: \$13.500**

Frapeado de maracuyá, limón, hierbabuena y miel.

## **Limonada de coco: \$16.000**

## **Germinador de Energía: \$15.900**

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

## **Chai: \$18.500**

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

## **Uff qué calor: \$12.800**

Frapeado de menta, limón y miel.

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



# ZUMOS

Para agregar luz a tus días con la energía del Sol

**Shot de Clorofila: \$8.700**

**Amanecer Naranja: \$15.000**

Zumo de naranja, zanahoria y limón.

**Zumo Verde: \$14.300**

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

**Estabilidad: \$14.900**

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

**Zumo de Naranja y semillas de chía: \$10.500**

**Zumo de Manzana y jengibre: \$16.900**

**Zumo de Remolacha con jengibre: \$14.900**

**Zumo de Apio y manzana: \$14.500**

**Zumo de Zanahoria: \$13.500**

**Zumo de Remolacha, manzana y zanahoria: \$16.900**

## ADICIONES

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

**Moringa: \$4.000**

**Harina de Maca: \$5.500**

**Linaza: \$2.000**

**Espirulina: \$5.500**

**Mix de semillas entera: \$5.000**

Chía, linaza, semillas de girasol y ajonjolí

**Fibra natural: \$6.000**

Excelente para el estreñimiento

## **BEBIDAS CALIENTES**

- Aromática de jengibre y frutas: \$7.900
- Aromática de flor de Jamaica: \$7.900
- Té de coca: \$6.500
- Te negro, verde, rojo o yerbabuena: \$6.800
- Té chai en leche vegetal: \$16.900
- Te chai con leche deslactosada: \$ 14.500
- Leche dorada en leche vegetal \$16.900
- Vaso de leche vegetal: \$9.900
- Café con leche deslactosada: \$8.900
- Café con leche vegetal: \$9.900
- Perico con leche deslactosada: \$6.900
- Perico en leche vegetal: \$7.900
- Cappuccino con leche deslactosada: \$10.900
- Café americano: \$6.500
- Café espresso: \$6.500
- Capuccino con leche vegetal: \$11.900

## **BEBIDAS FRIAS**

- Copa de Kombucha: \$11.000
- Litro de Kombucha: \$32.000
- Cerveza Artesanal: \$10.500
- Vino artesanal:
  - Copa: \$15.900
  - Media: \$29.900
  - Botella: \$46.000
- Soda con gas michelada de frutos rojos: \$11.500
- Soda de albahaca y sandia con frutas: \$11.500

# HELADOS VEGANOS

## **Tropical: \$24.900**

Helado de dos sabores con frutas del trópico.

## **Frutos del bosque: \$23.500**

Veteado de mora con mortiño.

**Selva negra (Stracciatella): \$25.900** Crocantes de chocolate en una base de brownie y toques de salsa de fresa.

**Pecado capital: \$26.000** Helado de dos sabores cubierto con granola y semillas de chía, fresas y hierbabuena con brownie de chocolate.

## **Sabores de los helados:**

Stracciatella

Mango-maracuyá  
Coco

Maracuya

Frutos Rojos

Veteado de Mora

Fresa

Vainilla



**Saludpan**  
ecotienda



## 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: \$26.900

Cubos de plátano maduro, proteína vegetal molida y aguacate.

### Garbanzos Marroquíes: \$23.900

En leche de coco con especias, espinacas y aguacate.

### Sopa de Quinua: \$12.500

### Sopa de tomate con albahaca: \$14.500

### Sopa de champiñones: \$15.500

### Crema del Sol: \$15.900

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

### Sopa del día: \$11.500

### Sopa de lentejas: \$13.900

### Sopa de miso: \$25.900

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

### Crema de maíz: \$16.900

Acompañada con nachos y queso mozzarella.





## PARA DESAYUNAR

Empieza tu día de manera energética, vital y balanceada.

### **Desayuno RAW (Bowl):** **\$18.900**

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): \$9.800**

**En leche deslactosada:**  
**\$11.900**

**En leche de Almendras:**  
**\$15.900**

### **Mazamorra de quinua:** **\$18.900**

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

### **Yogurt de la casa con granola y miel: \$17.500**

### **Mix frutas de cosecha:** **\$15.000**

### **Tofu Perico: \$ 16.500**

Migas de tofu con hogao y pan de la casa

### **Viva aguacate: \$18.900**

Aguacate, 2 huevos al vapor y tomate en camas de pan rústico con hogao

### **Tamalito Vegetariano:** **\$17.800**

Acompañado de ensalada fresca de la casa

### **Huevos al gusto: \$ 19.900**

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

### **Tortilla de Espinaca: \$ 22.000**

elaborada con hogao y vegetales Frescos y orgánicos, café o chocolate en leche deslactosada, pan de la casa, mermelada y mantequilla.

### **Omelet: \$17.500**

Relleno de vegetales y champiñones.

### **Tostada Francesa: \$ 16.500**

Elaborada con pan 7 cereales acompañada de banano fresa, miel de abejas y canela.

### **Super desayuno: \$26.500**

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

### **Desayuno Saludpan: \$ 22.900**

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

### **Adiciones para los Desayunos**

**Fresas y banano: \$5.900**

**Granola: \$5.900**

**Yogurt de la casa: \$6.900**

**Porción de leche**

**deslactosada: \$4.900**

**Porción de leche vegetal:**

**\$6.900**

**Jamón vegetariano: \$3.900**

**Arepa de maíz: \$5.500**

**Porción de frutas: \$5.900**

**Mogolla con queso: \$ 5.800**

**Mermelada: \$3.800**

**Mantequilla: \$3.000**



# SANDUCHES Y CREPES

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

## **Sanduche Vegano: \$22.900**

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

## **Sanduche de pollo: \$23.500**

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

## **Sanduche de Salmón: \$46.000**

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

## **Sanduche de pavo: \$ 27.900**

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

## **Creps Vegetariano: \$23.900**

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

## **Crepe de pollo con vegetales \$25.900**

Con queso mozzarella y tomate.

## **CREPES SIN GLUTEN:**

### **Vegetariano: \$32.000**

Elaborado con harina sin gluten, vegetales y mix de quinua.

### **De pollo: \$32.000**

Elaborado vegetales, julianas de pollo.

### **Derretido de queso: \$12.500**

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



Sanduche  
de pavo

Saludpan  
ecotienda

# HAMBURGUESAS VEGETARIANAS Y VEGANAS

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

Con croqueta de quinua, garbanzo o lenteja, lechuga, tomate, queso mozzarella, o tofu a la plancha, pepino agridulce y cebolla caramelizada, acompañada de salsa de la casa.

**Hamburguesa de Quinoa: \$25.500**

**Hamburguesa Falafel: 25.500**

**Hamburguesa de lentejas: \$ 26.500**

Esta opción viene con un delicioso mix de batata.

**MINI-HAMBURGUESAS**

**Vegetariana: \$15.900**

Con croqueta de quinua o lentejas.



**Saludpan**  
ecotienda

## PLATOS SIN GLUTEN

**Pasta de arroz con vegetales: \$25.600**

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

**Wok de verduras: 23.800**

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

**Mixtura de arroz al wok: \$29.900**

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

**Arepa de arroz: 17.800**

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

**Sanduche Portobello: \$27.900**

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

**Adición de pollo a la plancha para los Woks: \$19.900**

SALUDPAN CUENTA CON HUERTA ORGÁNICA 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: \$44.900**

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

### **Bowl de salmón: \$46.900**

Salmón a la plancha con mixtura de quinua al pesto, col kale y tomatillos con salsas de la casa y vegetales salteados

### **Rollo de pollo: \$36.900**

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

### **Ensalada de pollo (keto) 28.700**

Pollos a la plancha, huevos duros, ensalada fresca, toque de pesto y aguacate.

### **Hamburguesa con Pollo a la plancha: \$32.800**

Pechuga desmechada, lechuga y tomates en salsa de quinua.

### **Mini Hamburguesa de Pollo: \$15.900**

Si incluye proteínas animales como pollo o pescado en su plato, venga a disfrutar de un almuerzo saludable sin fritos ni productos refinados, servido con cereales integrales y una variedad de especias, una deliciosa y nutritiva ensalada y una bebida refrescante y sana.

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



**CADA DÍA NOS ESMERAMOS 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 sí 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:**

Estímulo 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](http://www.saludpan.com)

Dirección: Circular 4ta No. 70 – 84 Teléfono: (604) 411 69 35

