



MENU

DESAYUNO

Formulas Express	200 RD\$
- Café o te	
- omelette, tostadas saladas o dulces (a la lección)	
- Jugo natural	
Smoothie bowl	300 RD\$
Plato de Frutas	260 RD\$
Dos crepes de nutela	250 RD\$
Dos panqueques frutas	250 RD\$
Dos waffles frutas o nutela	250 RD\$
Museli	
Acai, bluberry, banana	400 RD\$
Tropical	300 RD\$
Bananaberry	300 RD\$
Fresabanana	300 RD\$

GOOD FOOD, GOOD LIFE

TOSTADAS

Tostada de salmón	400 RD\$
Tostada Ensalada de huevos <i>huevos de pastos, aguacate, alioli de mostaza, hierbas frescas, especias, rúcula tostada</i>	170 RD\$
Tostada dulce o salada	190 RD\$
Tostada de queso con pesto de tomate	350 RD\$
Avocado Smash <i>puré de aguacate, jugo de limón fresco, micro cilantro, rábano, pepino, hojuelas de pimiento rojo</i>	180 RD\$
Tostada Almond Berry <i>pan tostado sin gluten, mantequilla de almendras totalmente natural, cubierto con fresa, arándano, llovizna de miel, canela y semillas de chía</i>	300 RD\$
Tostada Salmon Avocado <i>salmón ahumado salvaje, aguacate, semillas de sésamo, micro cilantro</i>	400 RD\$

ENSALADAS

Ensalada Fraicheur <i>tomate, pepino, pina, aguacate, quínoa, pollo o camarones, aderezo de naranja con aceite de oliva</i>	350 RD\$
Ensalada Chop Suey <i>zanahoria, repollo blanco, zucchini, pimiento rojo, apio, brócoli, aderezo salsa de soya</i>	350 RD\$
Ensalada Asiática <i>repollo, zanahoria, camarones, lechuga, almendras, miel, sésamo, aderezo asiático</i>	350 RD\$
Ensalada Spring Roll <i>hojas de arroz, fideos de arroz, pepinos, lechuga, camarones</i>	350 RD\$
Ensalada Thai (Pollo o Camarones) <i>repollo, zanahoria, Toque de menta, cebolla, maní tostado, aderezo asiático</i>	370/400 RD\$
Ensalda de quinoa (Pollo o Camarones) <i>garbanzos, tomate, pepino, maíz tierno, cool risado, aguacate, aderezo de comino y Limón, toque de mayonesa de pesto</i>	370/400 RD\$

BOWLS FRÍO

- Burrito bowl** **350 RD\$**
lechuga, maíz, pico de gallo, guacamole, crema agria, fajitas de res, tortillas de maíz
- Spicy Thai Bowl** **400 RD\$**
pescado, cebolla, salteados zanahorias, cebollino, cacahuete, zucchini, y tallarines de arroz salsa thai
- Atun Bowl en Costra de Ajonjolí** **480 RD\$**
zanahoria, col morado, fideos de arroz, nueces y aderezo vegano
- Bowl de en crema de chili dulce y cacahuetes (vegana o con la proteína)** **400 RD\$**
tallarines de arroz, zanahorias, col morada, peperoni, zucchini, cebolleta

POKE BOWLS

- Atun y mango teriyaki** **480 RD\$**
mango, atún, aguacate, pepino, salsa teriyaki, arroz de sushi, y semillas de sésamo
- Spicy salmon** **480 RD\$**
salmon picante hecho con trozos de salmon fresco, aguacate, pepino, mayonesa picante, cebolletas cortadas en el sesgo servido en una cama de arroz al vapor
- Poke bowl de Cuscus** **360 RD\$**
verduras mixta y pollo a la plancha glaseado
- Power Poke Bowl** **500 RD\$**
Salmón, granos verdes, col morada, zanahoria, pepino, rabanitos, aguacate y delicioso humus de remolacha natural

BOWLS CALIENTE

Colombo de pollo y verduras <i>pollo, berenjena, zucchini, colombo, cebolla, puerro gordo</i>	370 RD\$
Indian bowl tradicional o picante <i>pollo, leche de coco, curry, pimienta roja, cebolla, aderezo tipo india</i>	370 RD\$
Fish Thai Bowl <i>pescado, vegetales, salsa de coco</i>	450 RD\$
Chow Fan (Pollo o Camarones) <i>arroz blanco o integral, ajo, zanahoria, brócoli, camarones o pollo, salsa soya</i>	370/450 RD\$
Lo Mein <i>fideo de huevos, brócoli, pimienta roja, carne de res, salsa de pescado y soya</i>	370 RD\$
Tazón Vegano <i>calabacín, zanahoria, pepperoni, berenjena, cebolla, risado crujiente fresco, vinagreta de coco</i>	370 RD\$
Res en salsa de ostras con vegetales <i>vegetales mixto salteados en salsa de ostras con carne de res</i>	370 RD\$
Chofan de Quinoa (Pollo o Camarones) <i>maiz tierno, repollo, pepperoni, zanahoria, zucchini, brócoli, aderezo con soya y aceite de sesamo, jengibre</i>	370/450 RD\$
Bol Wonton <i>Fideo de arroz asiático, hongos, wonton, toque de cebollinos y semillas de sesamo con salsa especial de soya</i>	370 RD\$
Wok Asiático <i>fideo de arroz, verduras mixtas con leche de coco al curry</i>	325 RD\$
Hamburguesa Hawái <i>pollo, lechuga risada, cebolla a la plancha, piña asada, tomate, pepperoni a la parrilla</i>	300 RD\$
Hamburguesa vegan	345 RD\$

SOPAS Y CALDOS

Sopa del mar <i>caldo en base de pescado y camarones, vegetales y especias</i>	260 RD\$
Sopa de fideos <i>fideos asiáticos, camarones, vegetales, caldo de pescado y camarones</i>	450 RD\$

BEBIDAS

JUGOS DETOX

Anti-inflam • <i>pina, jengibre, miel, curcuma, cayena</i>	180 RD\$
Anti-Aging • <i>fresa, limon, pepino, naranja, curcuma</i>	180 RD\$
Power Detox • <i>apio, zanahoria, manzana, jengibre, miel</i>	180 RD\$
Energy Boost • <i>espinaca, chinola, mango, guineo, miel</i>	180 RD\$
Green • <i>manzana, pepino, limon, espinaca</i>	180 RD\$
Tropic • <i>Mango, pina, chinola, miel</i>	180 RD\$
Immune Booster • <i>naranja, piña, jengibre, limón, miel, cayena, ajo</i>	180 RD\$
Green Deluxe • <i>pepino, espinaca, col rizada, manzana, apio, limón</i>	180 RD\$
The Glow • <i>zanahoria, naranja, manzana, limón, jengibre, cúrcuma</i>	180 RD\$
Lulu's Lemon • <i>piña, naranja, limón, jengibre, chía</i>	180 RD\$

SMOOTHIES

Smoothie Amarillo • <i>Pina, mango, guineo, naranja, yogurt</i>	180 RD\$
Griego Smoothie • <i>Naranja Zanahoria, lechoza, guineo, yogurt Griego, naranja</i>	180 RD\$
Smoothie Rosado • <i>Frambuesa, fresas, sandia, leche, yogurt</i>	180 RD\$
Smoothie Morado • <i>Pitahaya, guineo, fresa, yogurt</i>	180 RD\$
Greens • <i>espinaca, col rizada, manzana granny smith, pepino, apio, piña, jengibre, pimienta de cayena, limón, miel</i>	180 RD\$
Welcome to Las terrenas • <i>Chinola, mango, plátano, miel</i>	180 RD\$
Vitamin Sea • <i>fresa, mora, arándano, piña, naranja</i>	180 RD\$
Brazilian PB • <i>açai infundido con plátano, avena, mantequilla de maní, mylk de almendras</i>	180 RD\$
Smoothie Detox • <i>manzana, pepino, gengibre, cúrcuma, apio, espinaca, limón, cayena, kiwi, kale, mango</i>	300 RD\$
Smoothie de Acai • <i>Acai, Arandano, yogurt griego</i>	300 RD\$

SLOW JUICE

El slow juice està hecho con un extractor de jugo profesional

Jugo Sol • <i>mandarina, zanahoria, manzana</i>	180 RD\$
Green Tonic • <i>manzana, pepino, jengibre, kiwi</i>	180 RD\$
Antigripal • <i>manzana, apio, jengibre, miel</i>	180 RD\$
Verde • <i>kale, manzana, pepino, pera</i>	180 RD\$
Happy Day • <i>pina, pepino, zanahoria, coco</i>	180 RD\$

MAS

Te Kombucha (16 oz)	300 RD\$
<i>Original - Hierbabuena - Flor de Jamaica Jengibre & Cúrcuma - Lavanda - Rosa Mosqueta</i>	
Agua	50 RD\$
Agua con gas	70 RD\$
Café con leche o Té	70 RD\$
Presidente	150 RD\$
Corona	200 RD\$

fresh
GOOD FOOD, GOOD LIFE