



MENU



DESAYUNO*

BREAKFAST

Huevos al gusto: huevos fritos o revueltos + vegetales salteados + arepas o pan de masa madre + fruta fresca de estación \$35.000

Eggs your way: Free-range fried or scrambled eggs + sautéed organic veggies + artisanal corn arepas or house-baked sourdough + fresh seasonal fruit

Tostada de masa madre con aguacate: pan de masa madre, aguacate, brotes y aceite de oliva acompañado de huevo frito + fruta fresca de estación \$35.000

Sourdough avocado toast: house-baked sourdough, creamy avocado, fresh sprouts & extra-virgin olive oil, served with a free-range fried egg + fresh seasonal fruit

Bowl saludable: una base cremosa de leche de coco preparada en casa con banana, espinaca y chía (opcional agregado de proteína vegetal con costo extra) + fruta fresca de estación + granola casera \$35.000

Healthy Bowl: a house-made creamy coconut milk base blended with organic banana, spinach & chia (optional plant-protein boost available for an additional charge) + fresh seasonal fruit + house granola

Panquecas: de avena, huevo, leche de coco, banana, espinaca y chía (opcionalmente veganas) + fruta fresca de estación + granola casera + miel o maple syrup \$35.000

Pancakes: whole-grain oats, free-range egg, creamy coconut milk, banana, spinach & chia (can be made fully vegan on request) + fresh seasonal fruit + house granola + choice of raw honey or pure maple syrup

Porridge: avena cocida en leche de coco preparada en casa con especias (opcional agregado de proteína vegetal con costo extra) + frutos secos + fruta fresca de estación \$35.000

Porridge: house-simmered oats in creamy house-made coconut milk infused with warming spices (optional plant-protein boost available for an additional charge) + mixed nuts + fresh seasonal fruit

*Todos los desayunos incluyen kefir de agua + café, café con leche de almendras/coco o té / All breakfasts include house-fermented water kefir + choice of Colombian coffee, almond/coconut-milk latte, or tea



BEBIDAS

DRINKS

Jugos naturales: mango, papaya, maracuyá, mora, piña, banana o sandía Natural juices: mango, papaya, passion fruit, blackberry, pineapple, banana, or watermelon.	\$12.000
Café: prensa francesa Coffee: french press.	\$10.000
Cacao con especias Cacao with Spices	\$15.000
Golden milk: leche de coco, cúrcuma, pimienta negra, jengibre, canela y miel. Golden milk: coconut milk, turmeric, black pepper, ginger, cinnamon, and honey.	\$15.000
Agua de panela con limón y limonaria Sugarcane water ('Agua de Panela') with lemon and lemongrass.	\$10.000
Cerveza: artesanal local Beer: local craft beer.	\$20.000
Botella de vino: blanco o tinto Wine (bottle): white or red.	\$80.000
Copa de vino: blanco o tinto Wine (glass): white or red.	\$16.000
Botella de vino espumoso Sparkling wine (bottle)	\$120.000
Kéfir de agua: bebida probiótica fermentada a base de agua y nódulos de kéfir, naturalmente efervescente y rica en microorganismos beneficiosos para la salud digestiva. Ligeramente refrescante y con un toque ligeramente ácido. Saborizada con frutas de temporada. Water kefir: a probiotic fermented drink made with water and kefir grains, naturally effervescent and rich in beneficial microorganisms for digestive health. Light, refreshing, and slightly tart, flavored with seasonal fruits.	\$10.000



SMOTHIES

\$15.000

Minca queen: banano, cacao, mantequilla de almendra, cúrcuma, chía, leche de almendra, cucharadita de miel

Minca queen: Banana, cocoa, almond butter, turmeric, chia, almond milk, honey

Liquid sunshine: maracuyá, banana, mango, cúrcuma, chía y agua

Liquid sunshine: passion fruit, banana, mango, turmeric, chia and water.

Green goodness: espinacas, apio, pepino, manzana verde, lima, matcha, espirulina y agua

Green goodness: spinach, celery, cucumber, green apple, lime, matcha, spirulina and water

Monkeys favourite: banana, canela, maca, miel, nueces, mantequilla de almendras y leche de almendras

Monkey's favorite: banana, cinnamon, maca, honey, walnuts, almond butter, almond milk.

Berry bliss: frutos rojos (moras, fresas y arándanos), banana, avena, extracto de vainilla, leche de almendras y miel (opcional)

Berry bliss: mixed berries (blackberries, strawberries, blueberries), banana, oats, vanilla extract, almond milk, honey (optional).

Prepara el tuyo con tu selección (máximo 4 ingredientes): banano, maracuyá, mango, manzana verde, limón, moras, espinacas, apio, pepino, cacao, mantequilla de almendra, cúrcuma, chía, leche de almendra, miel, matcha, espirulina, canela, maca, avena, vainilla.

Make your own smoothie (max 4 ingredients): choose from banana, passion fruit, mango, green apple, lemon, blackberries, spinach, celery, cucumber, cocoa, almond butter, turmeric, chia, almond milk, honey, matcha, spirulina, cinnamon, maca, oats, vanilla.



ENTRADAS

APPETIZERS

\$20.000 c/u Each

- **Ensalada fresca:** lechugas orgánicas, tomate, pepino, aguacate
 - **Fresh salad:** organic lettuce, tomato, cucumber, avocado.
- **Tostadas (2) de pan de masa madre con hummus**
 - **Sourdough toasts (2) with hummus**
- **Tostadas (2) de pan de masa madre con aguacate**
 - **Sourdough toasts (2) with avocado**
- **Papas fritas** (hechas en air fryer)
 - **French fries** (air fryer)
- **Yuca con salsa romesco** (hecha de marañón y pimentones ahumados)
 - **Yucca with romesco sauce** (made from cashews and smoked bell peppers)
- **Arepas (2) con dip** (baba ghanush/dip picante/ hummus de remolacha)
 - **Arepas (2) with dip** (baba ghanoush / spicy dip / beet hummus)

\$35.000 c/u Each

- **Carimañolas (3)** (rellenas con queso) con dip de la casa
 - **Fried cassava puffs filled with cheese (3) with house dip.**
- **Falafel (3)** unidades con hummus
 - **Falafel (3) with Hummus**

ADICIONES

ADD-ONS

- Mermelada casera de frutos rojos \$ 5.000
 - **Homemade Red Berry Jam**
- Huevos al gusto (2) \$8.000
 - **Eggs Your Way (2)**
- Aguacate \$8.000
 - **Avocado**
- Pan de masa madre \$8.000
 - **Sourdough Bread**
- Arepas (2) \$ 8.000
 - **Arepas (2)**
- Yucas tostadas \$10.000
 - **Toasted Cassava**
- Hummus \$10.000
 - **Hummus**
- Proteína vegetal en polvo \$15.000
 - **Plant-Based Protein Powder**



- Granola 50 gms \$15.000
 - Granola (50g) -
- Pescado de temporada a la plancha (200 gms) con limón y hierbas \$30.000
 - Seasonal Grilled Fish with Lemon & Herbs (200g)

ALMUERZOS

LUNCH

BOWLS \$40.000

BOWL PROTEICO/ High-protein bowl			
arroz integral brown rice		tomate en cubos diced tomato	remolacha encurtida pickled beetroot
mezclum de hojas orgánicas organic mixed greens		pepino cucumber	semillas calabaza tostadas toasted pumpkin seeds
huevo cocido (2) boiled egg (2)		aguacate avocado	limon lemon
lentejas lentils		cebolla caramelizada caramelized onion	aceite de oliva olive oil
espinaca spinach		chucrut sauerkraut	
brócoli broccoli		germinado de lentejas lentil sprouts	

BOWL FALAFEL/ Falafel bowl			
mezclum de hojas orgánicas organic mixed greens		tomate en cubos diced tomato	baba ghanush baba ganoush
quinoa cocida cooked quinoa		pepino cucumber	croutons croutons
Falafel (2) falafel		aguacate avocado	hummus hummus
apio celery		cebolla caramelizada caramelized onion	vinagreta verde vinagreta verde
coliflor cauliflower		zanahoria rallada grated carrot	

BOWL TOFU/ Tofu bowl			
mezclum de hojas orgánicas organic mixed greens		tomate en cubos diced tomato	remolacha encurtida pickled beetroot
pasta proteica corta short protein pasta		pepino cucumber	garbanzos crocantes crispy chickpeas
tofu a la plancha grilled tofu		apio celery	aceite de oliva olive oil
cebolla onion		hummus hummus	salsa marañón y pimientos asados cashew sauce and roasted peppers

ALMUERZOS Y CENAS

LUNCH & DINNER



- **Filete de pescado de temporada** (200 g) a la parrilla con limón y hierbas, acompañado de papas al romero (o puré de zanahoria) y ensalada de lechugas orgánicas, brotes, tomate, pepino y aguacate \$60.000

 - Line-caught seasonal fish fillet (200 g), flame-grilled with lemon & garden herbs, served with rosemary-roasted potatoes —or velvety carrot purée—plus a crisp salad of organic lettuces, fresh sprouts, tomato, cucumber & avocado

- **Spaghetti con vegetales al wok:** pasta sin gluten acompañada de vegetales al wok, germinado de lentejas y nueces y semillas tostadas \$45.000

 - Gluten-Free Spaghetti & Wok-Fired Veggies: artisan gluten-free pasta tossed with wok-seared seasonal vegetables, crunchy lentil sprouts, and a sprinkle of toasted nuts & seeds

- **Pasta pesto:** pasta proteica y sin gluten (elaborada con legumbres) servida con salsa pesto elaborada con albahaca fresca, nueces, aceite de oliva y ajo \$40.000

 - Protein Pesto Pasta: high-protein, gluten-free legume pasta tossed in house-made fresh-basil pesto, toasted walnuts, extra-virgin olive oil & garlic

- **Sopa de zucchini** servida con semillas tostadas y pan de masa madre artesanal \$25.000

 - Zucchini soup with toasted seeds and homemade sourdough bread.

- **Sopa de ahuyama** servida con semillas tostadas y pan de masa madre artesanal \$25.000

 - Pumpkin Soup with toasted seeds and homemade sourdough bread.

La recomendación especial del chef para la cena

Chef's Special for Dinner

LUNES/ MONDAY

- **Boloñesa veggie con pasta corta:** pasta proteica sin gluten (elaborada con legumbres) con boloñesa de coliflor y vegetales \$45.000
 - **Veggie Bolognese with short Pasta:** high-protein, gluten-free legume pasta with cauliflower & vegetable bolognese.

MARTES/ TUESDAY

- **Curry de garbanzos:** curry de garbanzos en leche de coco servido con arroz integral, tofu y plátanos maduros tostados.
 - **Chickpea coconut curry:** aromatic chickpeas simmered in silky house-made coconut milk, paired with fluffy brown rice, tofu and oven-roasted ripe plantains



MIERCOLES/ WEDNESDAY

- **Tacos de flor de jamaica:** tacos en tortilla de yuca hecha en casa, rellenos de flor de jamaica y piña. Acompañados con dip de aguacate. \$45.000
 - **Cassava-Tortilla Hibiscus Tacos:** house-made yuca tortillas stuffed with tangy hibiscus blossoms & juicy pineapple, served with a creamy avocado dip

JUEVES/ THURSDAY

- **Moussaka vegetariana:** deliciosa combinación de capas de berenjena, verduras salteadas y garbanzos cubierta de queso y bechamel. Acompañada de hojas verdes orgánicas, zanahoria, pepino y germinados. \$45.000
 - **Vegetarian Moussaka:** luscious layers of roasted eggplant, sautéed seasonal veggies & chickpeas, topped with melty cheese and velvety béchamel, served with a crisp salad of organic greens, carrot, cucumber & fresh sprouts

VIERNES/ FRIDAY

- **Bowl de lentejas:** lentejas germinadas al curry, arroz integral, cebollas caramelizadas y plátano maduro. Acompañado de ensalada de hojas verdes orgánicas, chucrut y semillas tostadas \$40.000
 - **Lentil Bowl:** fragrant curry-spiced sprouted lentils, brown rice, caramelized onions & sweet ripe plantain, served with a crisp salad of organic leafy greens, house-fermented sauerkraut & toasted seeds

SABADO/ SATURDAY

- **Tofu masala:** tofu artesanal marinado en especias aromáticas y asado al estilo tandoori, servido en una cremosa y especiada salsa masala de tomate, cebolla, ajo, jengibre y leche de coco. Acompañado de arroz integral. \$45.000
 - **Tofu Masala:** house-crafted tofu marinated in fragrant spices & tandoori-roasted, simmered in a creamy coconut-tomato masala with onion, garlic & ginger, served alongside brown rice

DOMINGO/ SUNDAY

- **Hamburguesa vegetariana:** hamburguesa de garbanzos en pan casero con semillas ; vegetales, piña asada, yuca crispy y dip de la casa \$45.000
 - **Veggie Burger:** house-crafted chickpea patty on an artisan brioche with seeds; fresh organic veggies, char-grilled pineapple, crispy yuca, and our signature house dip

POSTRE DEL DIA / Dessert of the day

\$20.000

- Cada día consulta por nuestros deliciosos postres del día
 - Every day ask for our delicious desserts of the day.