BIO®

EL REGRESO A LO NATURAL

Llevamos tu orden a domicilio.
Santa Fe: 55 2927 566 | 55 5292 7578
Lomas: 55 5540 3333 | 5555401555
Arcos: 55 9135 0222 | 55 9135 0008
Parque Toreo: 55 5538 1111 | 55 5553 8222

Llama o visítanos en:

SAMARA SHOPS
Antonio Dovali 70 Planta Plaza

PASEO ARCOS BOSQUES
Paseo de los Tamarindos 90

PARQUE TOREO
Blvd. Manuel Avila Camacho no.5

Aceptamos tarjeta de crédito:
American Express, Visa o Master Card.
Vales: Restopass, Ticket Restaurant y Efectivales.





ENSALADAS

M G

$57 $85 **100% Light**
Lechuga orejona, zanahoria, pepino, cebolla morada, jitomate con vinagreta o balsámico.

$82 $128 **César**
Pollo a la parrilla, lechuga orejona, queso parmesano y croutones.
M $82 G $128

$82 $128 **Louisiana**
Pollo, tocino de pavo, lechuga, espinaca, elote, apio, cebolla morada y croutones con aderezo de chipotle.

$82 $128 **Europa**
Queso de cabra, mezcla de lechugas, manzana, jícama, zanahoria, almendras, con aderezo de mostaza a la miel.

$82 $128 **Oriental**
Pollo y fusilli sobre una cama de lechugas y pimientos con ajonjolí caramelizado y aderezo de cacahuate.

$82 $128 **Cítricos**
Pollo a la parrilla, gajos de naranja y toronja, manzana, lechugas mixtas, espinaca y pepita caramelizada con aderezo balsámico o roquefort.

$82 $128 **Saludable**
Atún aderezado, jícama, zanahoria, lechuga, espinaca, aguacate y ajonjolí.

$82 $128 **Virginia**
Pollo deshebrado, tocino de pavo, huevo, lechuga, espinaca, zanahoria, elote, tortilla aguacate con aderezo de vinagreta.

$82 $128 **Bali**
Pollo, tocino de pavo, lechuga, espinaca, jícama, zanahoria, cebolla, elote, arandanos, fresa, cacahuate caramelizado y aderezo de cacahuate.

$82 $128 **Paris**
Queso de cabra, roquefort, manzana roja, mezcla de lechugas, espinaca y nuez caramelizada con balsámico.

$82 $128 **Nutrición**
Pollo a la parrilla o atún, espinacas, queso panela, aguacate, germinado de alfalfa, lechuga, betabel y semillas de linaza y girasol con vinagreta.

$82 $128 **Thai**
Pollo a la parrilla, cangrejo, fideo de arroz crujiente, fresa, naranja en gajos, lechuga, espinaca, zanahoria y cacahuate garapiñado con aderezo de mango y jengibre.

M G

$82 $128 **Mexicana**
Pollo, panela, aguacate, lechuga, espinaca y tiritas de tortilla con aderezo de chipotle.

$82 $128 **Toscana**
NUEVO
Queso de Cabra, roquefort, betabel rostizado, manzana, jícama, espinaca, albahaca, almendras fileteadas con aderezo de maracuyá

ENSALADA A TU GUSTO

M G
$82 $128 **Selecciona hasta dos ingredientes de cada número:**

1	2	3	4	5
Pollo	Lechuga	Jícama	Jitomate	Ajonjolí
Atún	Espinaca	Zanahoria	Fusilli	Linaza y girasol
Manchego	Berros	Pepino	Pimiento	Almendras
Panela	Germinado	Cebolla	Champiñones	Croutones
Cangrejo	Apio	Elote	Naranja	Nuez
Huevo	Calabaza	Brocoli	Arandanos	Pepita
Jamón		Betabel	Lenteja	Caramelizada
Quinoa				Tortilla tostada

Aderezos: *mostaza a la miel, vinagreta de hierbas, cacahuate, chipotle, balsámico, roquefort, aceite de olivo, pesto, limón, pesto de mango y maracuyá.*



***Vegetales frescos y bien desinfectados**

JUGOS

CH G
$36 $52 **Naranja, toronja o zanahoria**
$45 $62 **Jugo energía** · Plátano, fresa, papaya, naranja
$45 $62 **Jugo quemagrasa** · Piña, perejil, nopal, toronja
$45 $62 **Jugo tropical** · Piña, papaya, mango, naranja
$45 $62 **Jugo salud** · Betabel, zanahoria, naranja
$45 $62 **Jugo hawaiano** · Fresa, naranja y piña
$45 $62 **Jugo verde** · Piña, espinaca, apio y limón

LICUADOS

CH G
$42 $54 **Con leche light o yoghurt**
Fresa, plátano, papaya, manzana, guayaba, nuez, chocolate
$48 $60 **Con avena**



UN SNACK

$48 **Botana light** · Jícama, pepino y zanahoria rallada
$48 **Verduras al vapor o gajos de papas**
$82 **Tostada de cangrejo** · Lechuga, zanahoria, aguacate y mayonesa chipotle
$82 **Tostada de pollo** · Lechuga, zanahoria, aguacate y mayonesa preparada
$82 **Tostada de atún** · Lechuga, jitomate, cebolla, chile, aguacate y mayonesa chipotle
$115 **Aguacate relleno de atún**
$82 **Orden de guacamole** · Con tostadas

SOPAS

$52 **Del día, verdura, tortilla o consomé**
$65 Con pollo

WRAPS

$75 **Jamón de pavo** · Con queso manchego y frijolitos
$92 **Cangrejo** · Con queso crema, lechuga, aguacate y mayonesa chipotle
$92 **Pollo** · Con queso manchego, lechuga, aguacate y aderezo césar
$92 **Atún** · Con aguacate, lechuga, germinado, jitomate, cebolla, queso crema y mayonesa chipotle
$92 **Vegetariano** · Con queso de cabra, lechuga, aguacate, pimiento, calabaza, berenjena y pesto
$115 **Salmón** · Con queso crema, pepinos, lechuga y aguacate

BAGGELS

$56 **Natural** · Con queso crema
$75 **Jamón de pavo** · Con queso manchego
$85 **Atún al chipotle** · Con queso crema
$115 **Salmón ahumado** · Con queso crema, alcaparras, cebolla y lechuga
$85 **Tres quesos** · Con queso panela, oaxaca, de cabra, lechuga, jitomate, aguacate y mayonesa
$90 **Vegetariano** · Queso de cabra, calabaza, berenjena, lechuga, aguacate y pesto

HAMBURGUESAS

Con gajos de papas o ensalada de zanahoria a escoger.
$97 **De sirloin** · 100% molida de sirloin (sin grasa) con zanahoria y champiñones
$112 **Especial de sirloin** · Con tocino de pavo, queso manchego y piña

PASTAS

$129 **Fusilli 4 quesos** · con pechuga de pollo empanizada
$129 **Fusilli poblano** · con pechuga de pollo asada

CHAPATAS

Con gajos de papa o ensalada de zanahoria a escoger.
$109 **Americana** · Jamón de pavo, manchego, piña y mayonesa chipotle
$109 **Saludable** · Atún, aguacate, lechuga, espinaca y mayonesa
$109 **Suiza** · Jamón de pavo, queso gruyere, mayonesa y aguacate
$115 **Nutrición** · Pollo a la parilla o atún, germinado de alfalfa, espinacas, queso panela, aguacate y vinagreta
$120 **Vegetariana** · Queso de cabra, aguacate, pimiento, calabaza, berenjena a la plancha y pesto
$123 **Pepito** · Fajitas de arrachera gratinadas con manchego y frijolitos
$112 Con pollo

ESPECIALIDADES MEXICANAS

$109 **Enfrijoladas** · Con pollo
Con queso manchego o panela
$120 Con arrachera
Enchiladas verdes o rojas
$109 · Con pollo o panela
$120 · Arrachera
$109 **Enchiladas de mole** · Con pollo
Con queso manchego o panela
$120 Con arrachera
$81 **Sopecitos de nopal**
$105 Con pollo
$115 Con arrachera
$105 **Panela asado** · Con salsa verde, nopales y frijolitos
$105 **Taquitos dorados** · Con pollo o queso panela
$105 **Tostadas mexicanas** · Con pollo, cebolla, lechuga, jitomate, aguacate, frijoles



DEL MAR Y LA GRANJA

$95 **Verduras al curry** · Con arroz blanco
$145 **Fajitas de arrachera** · Con verduras y arroz al vapor
$155 o con nopalitos, frijoles y chiles toreados
$120 **Pechuga de pollo a la parrilla** · Con verduras y arroz al vapor
$128 o con nopalitos, frijoles y chiles toreados
$128 **Pechuga de pollo al curry** · Con arroz blanco
$135 **Pechuga de pollo Cordon Blue** · Acompañada de ensalada de zanahoria y puré de papa
$135 **Pescado a la plancha o empanizado** · Con arroz, ensalada mixta, aguacate y vinagreta
$135 **Pescado a la talla** · Con chiles toreados, frijoles y arroz
NUEVO $235 **Salmón a la parrilla** · Con pure o papas al pesto y ensalada verde
NUEVO $235 **Salmón en salsa de maracuyá** · Con pure de papa y ensalada verde

BEBIDAS

$29 Agua embotellada
$29 Té
$35 Refrescos
$29 Agua fresca de fruta

CAFÉ

$29 Americano o expresso
$29 Café helado
$39 Capuchino
$45 Mokachino

DESAYUNOS

**hasta las 12:00 del día*

CH	G	
$49	$82	**Ensalada de frutas**
$58	$92	**Combinación de frutas de la estación** · Con miel y granola
$63	$102	**Con queso cottage**
$50		**Suprema de cítricos** · Naranja con toronja
$60		**Yoghurt** · Con miel y granola
$68		**Yoghurt** · Con papaya, plátano o manzana
$70		**Hot cakes integrales** *3 piezas*
$85		Con tocino de pavo
$70		**Molletes** · Con queso oaxaca, panela o manchego
$97		**Molletes chalet** · Con queso roquefort, queso de cabra y queso manchego
NUEVO $99		**Molletes con chilaquiles verdes o rojos** · Con queso oaxaca, manchego o panela y crema

Huevos *
$69 Revueltos, a la mexicana o rancheros
$69 Azteca, a la mexicana con juliana de tortilla
$78 Revueltos con jamón
$89 Estrellados bañados con mole o divorciados

Omelette *
$80 Con champiñones o espinacas
$88 Con champiñones o espinacas y queso
$80 Con jamón de pavo
$88 Con jamón de pavo y queso
$99 **Omelette bio** · Sólo claras con espinaca y queso de cabra *
$99 **Omelette vegetariano** · Con queso de cabra, calabaza, berengena y pimiento
NUEVO $95 **Omelette campesino** · Con queso oaxaca champiñones elote y epazote bañado en salsa de frijol

$75 **Quesadillas integrales** *3 piezas* · Queso oaxaca, manchego o panela
$89 Con jamón de pavo

$75 **Baggel de huevo a la mexicana** · Con frijoles, manchego y mayonesa

$89 **Enfrijoladas de huevo a la mexicana**

NUEVO TOAST

$99 **Toast de aguacate** · Pan masa madre con aguacate queso panela a la plancha huevo estrellado
$99 **Toast italiano** · Pan masa madre con jitomate queso de cabra pesto y huevo estrellado
$115 **Toast de salmón** · Pan masa madre con salmón queso crema cebolla alcaparras y huevo estrellado

NUEVO CREPAS

$99 **Campesina** · Rellenas de queso con champiñones elote y epazote con un huevo estrellado
$105 **Suizas** · Rellenas de espinaca a la crema con queso con un huevo estrellado
$89 **Dulce** Fresa · Rellenas de fresas con crema con lechera