

en **Balan-ce**
Se saludable



ALIMENTATE DE MANERA SALUDABLE Y DELICIOSA

Horario de servicio:
Lunes a Viernes de 8:30 a 18:00 hrs.
Sábado de 09:00 a 13:00 hrs.
Bvdl. Daquero, Guerrero km. 7.5
(frente a las oficinas de Tránsito del Estado)

Entrega a domicilio:
Consumo mínimo de \$100.00
Pedidos al tel. 105 9043
Cada platillo lleva su tiempo de preparación y entrega, por lo que les sugerimos hacer su pedido con anticipación.

ARMA TU ENSALADA
(Elige los ingredientes de tu ensalada)

CHISA (2 ingredientes) €15
MEDIANA (3 ingredientes) €20
GRANDE (5 ingredientes) €30

LECHUGA o ESPINACA + INGREDIENTES + I PROTEÍNA + I SEMILLA + APEROZO

QUESO PARMESANO (OPCIONAL)

✓ **Ingredientes:**
Pepino, jitama, zanahoria, betabel, brócoli, coliflor, champiñones, jitamate, elote, manzana, melón, naranja, piña.

✓ **Proteínas:**
Pollo a la plancha, pollo BBQ, atún, queso panela natural o asado.

✓ **Semillas:**
Cacahuete, almendra, nuez, semillas de girasol.

PREGUNTA POR NUESTRO MENU DEL DIA

SIEMPRE UNA OPCIÓN SALUDABLE

en **Balan-ce**
Se saludable

PARA LA COMIDA

15:30 A 18:30 HRS

ENSALADA DE BUESO DE CABRA CON NUEZ

ENSALADAS ESPECIALES

ENSALADA DE AGUACATE €150
Lechuga, aguacate, jitamate, rábanos, cebolla morada, pepino, perejil y aderezo de limón

ENSALADA MEDITERRANEA €150
Lechuga, pepino, jitamate, pimienta verde, cebolla morada, queso parmesano, cerigano, aceite de oliva, vinagre de vino tinto, sal de mar y pimienta negra

ENSALADA DE NARANJA VERDE €150
Espinaca, manzana verde, arándanos, queso de cabra, nuez, sal, pimienta y aderezo de mostaza con miel

ENSALADA DE QUESO DE CABRA EMPANIZADO CON NUEZ €150
Lechuga y espinaca, betabel, zanahoria, manzana, queso de cabra empanizado, sal de mar, pimienta, aceite balsámico

ENSALADA MEXICANA €170
Lechuga, jitamate, aguacate, elote, frijol negro, pollo a la paprika, y aderezo de cilantro

ENSALADA DE POLLO CON CURRY Y MANZANA ROJA €180
Lechuga, zanahoria, manzana roja, queso panela, pollo al curry, semilla de girasol, y aceite de oliva

DE LA ESTACIÓN €150
Espinaca, mango, durazno, queso de cabra, nuez, pollo a la plancha y aderezo de mango

FRUTOS VERDES €150
Lechuga, fresa, arándanos, zarzamora, queso de cabra, cacahuete, pollo a la plancha y aderezo de fresa

FRUTOS VERDES €150
Lechuga, espinaca, uva verde, kiwi, queso parmesano, almendras, pollo a la plancha y aderezo de mostaza con miel

ALCOCO €150
Lechuga, arándanos, uva roja, queso parmesano, semilla de girasol, pollo al coco y aderezo de mostaza con miel

ENSALADA DE ARACHIDA €150
Lechuga, jitamate, aguacate, elote, artachera y aderezo de cilantro

ENSALADA MEDITERRANEA

ENSALADA DE FRUTOS ROJOS

SUSHI ROLL

✓ **Ingredientes:**
Pepino, apio, zanahoria, aguacate, aurimi, queso crema, fresa, melón, piña, chipotle. (Ingenieros extra sobre costo adicional)

SE ACOMPAÑAN DE SALSA TAMARCO Y SALSA DE SOYA

BENCILLUCOS (3 ingredientes) €150
EXÓTICOS (3 ingredientes y sustitutos de 1 o 2 ingredientes) €150
BENCILLUCOS CON CAMARÓN O SALMÓN (4-5 ingredientes) €150
CUBIERTOS DE CAMARÓN O SALMÓN (con 3 ingredientes) €150
MARINO ARCOIRIS (3 ingredientes y sustitutos de aguacate, queso crema, salmón y camarón) €150

SUSHI MARINO ARCOIRIS

ENTRUFALAS CON ESPINACAS Y BUESO DE CABRA

PLATOS FUERTES

✓ **INCLUYEN 2 GUARNICIONES**

Chile poblano relleno de queso panela bañado en crema de jitamate €70
Chile mulato relleno de frijoles y queso oaxaca, bañados en crema €70
Enfrijoladas con espinacas y queso de cabra €70
Pollo a la BBQ €70
Pollo al coco €70
Pollo con almendras €75
Pescado al vapor €110
Pescado a las finas hierbas €110
Pescado al parmesano y limón €120
Salmón a la naranja €150
Salmón con miel y soya €150
Salmón al whisky €150

PARA TOMAR

AGUA DEL DIA €10
LIMONADA ESPECIAL (Pepino, limón, hierbabuena y jengibre) €10
TÉ VERDE (Cacahutla, jazmín, jamaica o verde) €10
* Excluidas con estirvia natural

LIMONADA ESPECIAL LA OPCIÓN REFRESCANTE

PESCADO AL VAPOR

SALMÓN A LA NARANJA

en Bala-ee de desayuno PARA EL DESAYUNO



- PLATO DE FRUTA** \$18
(Papaya, melón, sandía, manzana, plátano, fresa)
• Con granola y miel \$20
• Con yogurth natural, granola y miel \$22
• Con queso cottage, granola y miel \$24
• Copa de yogurth natural (frutos rojos, granola y miel) \$26

- TAZÓN DE LECHEDA O YOGURTH NATURAL CON:** \$20
• Leche, avena, almendras, chía, linaza, miel de abeja \$18
• Leche, avena, plátano, chocolate, almendras, miel de abeja \$19
• Leche, avena, fresa, arándanos, canela, miel de abeja \$20
• Yogurth natural, manzana, nuez, miel de abeja \$21
• Yogurth natural, avena, fresa, almendras y miel de abeja \$22

- REBANADA DE PAN ARTESANAL TOSTADO** \$18
• Queso crema y frutos rojos \$19
• Crema de cacahuete, fresa y linaza \$19
• Crema de cacahuete, plátano y chía \$20
• Queso panela asado, mango y limón \$22
• Queso cottage, pera y jugo de limón \$22
• Queso de cabra, manzana y miel \$22
• Queso de cabra, manzana, oliva y balsámico \$22
• Frijoles, jitomate y huevo estrellado \$22
• Queso panela, aguacate, fresa y aceite de oliva \$22
• Queso crema, salmón y pepino \$22



- HOT CAKES O CREPAS DE AVENA** \$20
• Nutella \$20
• Crema de cacahuete \$22
• Mermelada de fresa \$22
• Frutos rojos \$24



¡CUIDA TU SALUD Y SATISFACE TU ANTOJO!



- SANDWICH DE PAN ARTESANAL** (OPCIONAL CON FRUTO TOSTADO) \$30
• Vegetariano manzana y pepino \$30
• Vegetariano queso panela y espinaca \$32
• Jamón de pavo \$32
• Pollo a la plancha \$34
• Tres quesos \$34
• Salmón \$36

- CLUB SANDWICH DE PAN ARTESANAL** (OPCIONAL CON FRUTO TOSTADO) \$40
• Vegetariano manzana y pepino \$40
• Vegetariano queso panela y espinaca \$42
• Jamón de pavo \$42
• Pollo a la plancha \$44
• Tres quesos \$44



- BAGUETTES DE PAN ARTESANAL INTEGRAL** \$40
• Vegetariano manzana y pepino \$40
• Vegetariano queso panela y espinaca \$42
• Jamón de pavo \$42
• Pollo a la plancha \$44
• Tres quesos \$44

- HAMBURGUESAS DE PAN ARTESANAL INTEGRAL** \$20
• Pollo a la plancha \$20
• Tres quesos (mozzarella, gouda, chihuahua) \$22
• Portobello, queso de cabra \$22
• Salmón \$24

- INCLUYEN: LEONUGA, MANANESA, AMSTAZA, (OPCIONAL) JALAPEÑOS, MANANESA, AMSTAZA** \$20
• Pollo a la plancha \$20
• Tres quesos (mozzarella, gouda, chihuahua) \$22
• Portobello, queso de cabra \$22
• Salmón \$24

- INCLUYEN: LEONUGA, MANANESA, AMSTAZA, (OPCIONAL) JALAPEÑOS, MANANESA, AMSTAZA** \$20
• Pollo a la plancha \$20
• Tres quesos (mozzarella, gouda, chihuahua) \$22
• Portobello, queso de cabra \$22
• Salmón \$24

- INCLUYEN: LEONUGA, MANANESA, AMSTAZA, (OPCIONAL) JALAPEÑOS, MANANESA, AMSTAZA** \$20
• Pollo a la plancha \$20
• Tres quesos (mozzarella, gouda, chihuahua) \$22
• Portobello, queso de cabra \$22
• Salmón \$24

- CREPAS SALADAS** \$16
• Champiñones \$16
• Espinacas \$16
• Queso crema o requesón \$16

- HUEVOS ESTRELLADOS + FRIJOL** \$20
• Queso crema \$20
• Queso panela \$20
• Queso panela y queso oaxaca \$20

- OMULETTE CON 2 INGREDIENTES A TU ELECCIÓN + FRIJOL** \$20
• Queso panela, queso oaxaca, jamón, jitomate, cebolla, espinaca, champiñones, elote, pimiento morrón \$20

- QUESADILLAS O SINCRONIZADAS DE MAÍZ + FRIJOL** \$20
• Jamón de pavo \$20
• Champiñones \$20
• Huitlacoche (en temporada) \$20
• Queso panela o queso oaxaca \$20

- QUESO FUNDIDO** \$20
• Champiñones \$20
• Huitlacoche (en temporada) \$20

- HUEVO REVUELTO CON MEGAS DE TORTILLA CHAMPIÑONES Y ESPINACAS + FRIJOL** \$20
• Champiñones \$20
• Huitlacoche (en temporada) \$20

- CHILAQUES CON FRIJOL Y HUEVO AL GUSTO** \$20
• Champiñones \$20
• Huitlacoche (en temporada) \$20

- CHILAQUES CON POLLO, FRIJOL Y HUEVO AL GUSTO** \$20
• Champiñones \$20
• Huitlacoche (en temporada) \$20

- CHILAQUES CON POLLO, FRIJOL Y HUEVO AL GUSTO** \$20
• Champiñones \$20
• Huitlacoche (en temporada) \$20

PARA TOMAR

- SHOT DE UNA FRUTA Y JENGIBRE** \$10
• Manzana, piña, naranja o uva roja \$10
• Pera \$10

- ARMA TU JUGO VERDE** \$20
• Se recomienda en ayunas para que el organismo absorba todos los nutrientes, vitaminas y minerales, para ayudarlo a depurarse y desintoxicarse.

- BASE: Espinaca, acelga, lechuga 2 VIDEOS: Apio, pepino, zanahoria, betabel, pimiento, jitomate, chayote, calabaza, lechuga, cilantro, manzanilla verde 1 FRUTA: Manzana, pera, piña, naranja 1 SABOR: Limón o jengibre**

- SMOOTHIES** \$20
• CON UNA FRUTA
Plátano, papaya, manzana, mango, fresa, zarzamora o coco
• CON AVENA, CHÍA, LINAZA, MIEL DE ABEJA O AZÚCAR MASCABADO
• COCO Y FRUTOS ROJOS
Coco, frutos rojos y miel

- VERDE**
Manzana, melón o plátano
• Espinaca, avena, almendras, miel de abeja o azúcar mascabado
• DE NOPAL
Nopal, piña, apio, toronja, perejil, miel de abeja
• DE AGUACATE Y FRESA
Aguacate, fresa, leche de coco, miel de abeja, chía

- PORTALECEDOR**
Aguacate, espinacas, piña, pepino, agua de coco
• CHOCOLATE EN AGUA
CHOCOLATE EN LECHE NATURAL
JUGO V8 (NATURAL) \$10

- INCLUYEN: LEONUGA, MANANESA, AMSTAZA, (OPCIONAL) JALAPEÑOS, MANANESA, AMSTAZA** \$20
• Pollo a la plancha \$20
• Tres quesos (mozzarella, gouda, chihuahua) \$22
• Portobello, queso de cabra \$22
• Salmón \$24

- INCLUYEN: LEONUGA, MANANESA, AMSTAZA, (OPCIONAL) JALAPEÑOS, MANANESA, AMSTAZA** \$20
• Pollo a la plancha \$20
• Tres quesos (mozzarella, gouda, chihuahua) \$22
• Portobello, queso de cabra \$22
• Salmón \$24