



## **JUGOS, FRUTAS Y CEREALES | JUICE, FRUIT AND CEREAL**

### **Jugos de frutas de temporada / Seasonal fruit juices**

Jugos de frutas de temporada Naranja, toronja, piña, jugo verde  
Orange, grapefruit, pineapple, apple, carrot, green juice blend, tomato or beet

### **Cereales**

Froot Loops  
Corn Flakes  
Corn Pops  
Zucaritas / Frosted Flakes  
Choco Krispis / Cocoa Krispies  
All Bran  
Special K

Servidos con leche de su preferencia: Entera, semi deslactosada, light, soya, arroz o almendra

Served with milk of your choice: Whole, semi lactose free, light, soy, rice or almond

### **Canasta de pan dulce / Basket of pastries**

### **Plato de fruta fresca / Fresh fruit platter**

Complementos: granola o queso cottage

Additions: granola or cottage cheese

### **AVENA EN LECHE O AGUA / OATMEAL PREPARED WITH MILK OR WATER**

Con canela, pasas y plátano

With cinnamon, raisins and banana

### **Yogurts**

Natural, natural sin azúcar, natural light, fresa, fresa light, durazno o manzana

Plain, sugar-free plain, light plain, strawberry, light strawberry



## WAFFLES, HOT CAKES Y PAN | WAFFLES, HOT CAKES AND BREAD

### **Hot cakes tradicionales / Traditional pancakes**

#### **Hot cakes veganos sin gluten / Vegan, gluten-free pancakes**

Con mermelada de fresa y menta

Whit strawberry-mint jam

### **Waffles tradicionales / Traditional waffles**

### **Pan francés tradicional / Traditional French toast**

#### **Pan francés Montecristo / Montecristo French toast**

Relleno de compota de mora azul y queso crema

Filled with blueberry compote and cream cheese

#### **Croissant campesino / Country-style croissant**

Con jamón ahumado, queso provolone y aderezo de miel con mostaza antigua

With smoked ham, provolone cheese and old fashioned honey mustard dressing



## OMELETTES Y HUEVOS | OMELETTES AND EGGS

### **Huevos benedictinos / Eggs Benedict**

#### **Huevos rancheros**

Dos huevos sobre tortilla frita con salsa ranchera

Two fried eggs on fried tortillas with ranchero sauce

#### **Huevos motuleños / Motuleño-style eggs**

Dos huevos sobre tortilla frita con frijol, salsa ranchera, plátano macho, jamón de pierna y chícharo

Two fried eggs on fried tortillas with beans, ranchera salsa, plantain, ham and peas

### **Omelettes y huevos revueltos con ingredientes a elegir / Omelettes and scrambled eggs with choice of ingredients**

Fiambres: tocino, jamón, chorizo o salchicha

Vegetales: champiñones, jitomate, espárragos, espinacas, cebolla o pimientos Quesos: mozzarella o cheddar

Meats: Bacon, ham, chorizo or sausage

Vegetables: Mushrooms, tomato, asparagus, spinach, onion or bell peppers Cheeses: Mozzarella or cheddar

### **Huevos estrellados / Fried eggs**

Servidos con papa hash brown, queso panela asado con aceite de hierbas y frijoles refritos

Served with hash brown potatoes, panela cheese grilled with herb oil, refried beans

**Desayuno saludable / Healthy breakfast**

Claras de huevo con espinacas, cebolla, tomates, champiñones salteados, queso cottage y verduras a la parrilla Complemento: plato de frutas, pan de granos tostado y jugo de su elección

Egg white with spinach, onions, tomatoes and sauteed mushrooms, served with cottage cheese and grilled vegetables Complements: Fruit plate, toasted whole grain bread and juice of your choice

**Estación de chilaquiles / Chilaquiles Station**

Proteínas a elegir: fajitas de pollo, fajitas de arrachera o huevo estrellado Salsas a elegir: verde, roja o mole

Proteins to choose from: Chicken fajitas, skirt steak fajitas or fried egg Sauces to choose from: green, red or mole



## **BEBIDAS | BEVERAGES**

### **CAFÉ / FRESH BREWED COFFEE**

Americano  
Regular coffee

Descafeinado  
Decaffeinated

Expreso  
Espresso

Capuchino  
Cappuccino

Chocolate caliente o frío  
Hot chocolate or chocolate milk

Selección de té frío o caliente  
Hot or iced tea

Leche regular, descremada o de soya  
Regular, light or soy milk

## **BATIDOS GRAND VELAS / GRAND VELAS SHAKES**

Plátano con helado de chocolate

Banana with chocolate ice cream

Yogurt natural light con moras

Light yogurt with berries

## **REFRESCOS Y AGUA / SOFT DRINKS**

Coca Cola, Coca Cola Light, Fanta, Sprite, Sidral Mundet

Botella de agua

Bottle of water

Agua mineral

Sparkling water



## JUGOS SALUDABLES | HEALTHY JUICES

### **Betabel, plátano y naranja (sistema cardiovascular e hígado sano) / Beet, banana and orange (cardiovascular system and healthy liver)**

El betabel es naturalmente dulce, ayuda a mantener saludables el sistema cardiovascular y el hígado. Este jugo refrescante es rico en vitamina C, hierro y potasio

Beets are naturally sweet, but also help keep your cardiovascular system and liver healthy. This refreshing juice is rich in vitamin C, iron and potassium

### **Cerezas, mango y granada (antiinflamatorio) / Cherries, mango and pomegranate (anti-inflammatory)**

El jugo de granada contiene una gran concentración de antioxidantes, al combinarse con las cerezas se torna en un tónico antiinflamatorio ideal para ayudar con enfermedades autoinmunes, como la artritis

Pomegranate juice contains a high concentration of antioxidants when combined with cherries it becomes an ideal anti-inflammatory tonic to help with autoimmune diseases such as arthritis

### **Piña, plátano y papaya (sistema inmunológico) / Pineapple, banana and papaya (immune system)**

Combinación de frutas que aporta una dosis considerable de vitamina C y antioxidantes

Fruit combination that provides a considerable dose of vitamin C and antioxidants

### **Sandía, agua de coco, limón verde y menta (rehidratante) / Watermelon, coconut water, lime and mint (rehydrating)**

La frescura de la sandía y melón, al mezclarse con el agua de coco, proporcionan electrolitos que hidratan y previenen los calambres

Watermelon or cantaloupe is very refreshing and when mixed with coconut water provides electrolytes that hydrate and prevent cramps

**Melón verde, pepino y kiwi (antiasmático) / Honeydew, cucumber and kiwi (antiasthmatic)**

Este jugo verde contiene una gran cantidad de vitamina C gracias al kiwi y el melón verde, lo cual podría prevenir los síntomas del asma. El pepino es hidratante y ayuda a mantener la salud del hígado

This green juice contains a large amount of vitamin C, thanks to the kiwi and the honeydew, which could prevent the symptoms of asthma. Cucumber is moisturizing and helps maintain a healthy liver

**Naranja, espinaca y manzana (antianémico) / Orange, spinach and apple (anti-anemia)**

La vitamina C en las naranjas brindará energía y ayudará al cuerpo a absorber el hierro de la espinaca; la manzana aporta dulzura y fibra

The vitamin C in oranges will give you energy and help your body absorb the iron of spinach. The apple adds sweetness and fiber

**Fresa, piña y plátano (anti presión alta) / Strawberry, pineapple and banana (anti high blood pressure)**

Esta combinación de frutas provee un jugo rico en vitamina C y potasio, además de los antioxidantes de las fresas

Strawberries are full of antioxidants. This combination of fruits turns into a juice rich in vitamin C and potassium

**Zanahoria, naranja y jengibre (vista sana y piel bella) / Carrot, orange and ginger (healthy sight and beautiful skin)**

El jugo de zanahoria fresco aporta vitaminas A, K y C, las cuales mantienen una piel lustrosa y son excelentes para la vista

Fresh carrot juice is rich in vitamins A, K and C, which keep your skin glow and are excellent for the eyes

**Manzana, coco, almendras, canela (estabilizador del azúcar en la sangre) /  
Apple, coconut, almonds, cinnamon (blood sugar stabilizer)**

Las manzanas contienen nutrientes que pueden proteger el cerebro y estabilizar los niveles de azúcar en la sangre

Apples contain nutrients that can protect the brain and stabilize blood sugar levels

**Tomate, apio, pepino y ajo (huesos fuertes) / Tomato, celery, cucumber and  
garlic (strong bones)**

Jugo rico en antioxidantes, beta caroteno y vitaminas que ayudan a mantener huesos fuertes

Rich in antioxidants, beta carotene and vitamins that will help you maintain strong bones

**Betabel, zanahorias, jengibre, perejil (mejora la circulación sanguínea) / Beet,  
carrots, ginger, parsley (improves blood circulation)**

Cuando se trata de purificar la sangre, pocos vegetales tienen el poder del betabel y el perejil. Esta combinación es rica en antioxidantes, vitamina C y nutrientes que mejoran la circulación sanguínea

When it comes to purifying the blood, few vegetables have the power of beets and parsley. This combination is rich in antioxidants, vitamin C and nutrients that improve blood circulation

**Durazno y pera (antiinflamatorio) / Peach and pear (anti-inflammatory)**

El durazno y la pera contienen fibra, antioxidantes y nutrientes antiinflamatorios que mejoran la digestión

The peach and pear contain fiber, antioxidants and anti-inflammatory nutrients that improve digestion

**Aguacate, pepino y jugo de granada (energético) / Avocado, cucumber and pomegranate (energetic)**

Cremoso, versátil y rico en fibra y vitaminas, el aguacate es prácticamente un manjar de dioses. Aportará mucha energía para enfrentar el día pues es abundante en minerales y vitaminas C, K y B6

Creamy, versatile and rich in fiber and vitamins, avocado is practically a delicacy of the gods. It will give you a lot of energy throughout your day as it is full of minerals and vitamins C, K and B6

**Kiwi, frambuesas y col rizada (anticancerígeno y anticolesterol) / Kiwi, raspberries and kale (anti-carcinogenic and anti-cholesterol)**

Sus vitaminas A, K, C y calcio pueden mejorar la vista, evitar el cáncer y ayudar a reducir el colesterol

Rich in vitamins A, K, C and calcium can improve eyesight, prevent cancer and help reduce cholesterol

**Arándanos, mango y plátano (para corredores, anti calambres) / Cranberries, mango and banana for (athletes anti-cramps)**

Jugo rico en vitaminas A y C, fibra y potasio, nutrientes que ayudan a evitar calambres y mejoran la circulación

Rich in vitamins A and C, fiber and potassium, nutrients that help prevent cramps and improve blood circulation