

Arma tu Açaí Bowl

1 TAMAÑOS

EXTRA-GRANDE 9.00 • GRANDE 6.50 • MEDIANO 5.00 • JR 3.50

• INCLUYEN BANANA Y HOMIE GRANOLA® DE TOPPINGS •

2 SABOR DE LA MEZCLA - BLEND - (ENDULZADOS CON BANANA)

- BANANA 
- MANTEQUILLA DE MANÍ 
- FRUTOS ROJOS 
- MANGO 
- CACAO  **NUEVO!**
- MANGO & MARACUYA 

3 TOPPINGS

+ 0.25

BANANA • PAPAYA • PIÑA • MANZANA • COCO RALLADO

+ 0.50

FRUTILLA • CACAO NIBS • COCO FLAKES • MANGO • KIWI • ALMENDRAS • NUECES • ARÁNDANOS
FRAMBUESAS • PITAHAYA • LECHE EN POLVO • MANTEQUILLA DE MANÍ • MIEL •
MANTEQUILLA DE COCO

+ 1.00

HOMIE GRANOLA® • BLUEBERRIES • CHIPS DE CHOCOLATE • SYRUP DE CHOCOLATE •
MANTEQUILLA DE ALMENDRAS • LECHE CONDENSADA • MIEL DE MAPLE • GOJI BERRIES

+ 2.00

SCOOP DE PROTEÍNA

POWERED BY:



THE
Social
FOOD CO.®



VEGETARIANO



VEGANO



GLUTEN FREE



PALEO



KETO

BOWLS ARMADOS

8.90 c/u

SUMMER BOWL



MEZCLA: AÇAÍ, BANANA, MANGO Y MARACUYÁ

TOPPINGS: FRUTILLA, PAPAYA, COCO RALLADO, HOMIE GRANOLA Y MANTEQUILLA DE COCO

BEAST BOWL



MEZCLA: AÇAÍ, BANANA & MANTEQUILLA DE MANÍ

TOPPINGS: ARÁNDANOS, FRUTILLA, HOMIE GRANOLA, MIEL Y YOGURT GRIEGO

CACAO BOWL



MEZCLA: AÇAÍ, BANANA, CACAO 100% Y MACA

TOPPINGS: BANANA, CACAO NIBS, ALMENDRAS, HOMIE GRANOLA Y MANT. DE MANÍ

ENERGY BOWL



MEZCLA: AÇAÍ, BANANA, FRUTILLA Y MORA

TOPPINGS: BANANA, PIÑA, NUECES, HOMIE GRANOLA Y MANTEQUILLA DE MANÍ

BERRY WHITE BOWL



MEZCLA: AÇAÍ, FRUTILLA, MORA, FRAMBUESAS Y STEVIA

TOPPINGS: FRUTILLA, FRAMBUESAS, BLUEBERRIES, HOMIE GRANOLA / NUECES Y MANTEQUILLA DE COCO

CHEATMEAL BOWL



MEZCLA: AÇAÍ Y BANANA

TOPPINGS: BANANA, FRUTILLA, LECHE CONDENSADA, LECHE EN POLVO Y HOMIE GRANOLA

POWER BOWL



MEZCLA: AÇAÍ, MANGO Y BANANA

TOPPINGS: PITAHAYA, KIWI, MANGO, GOJI BERRIES, MIEL Y HOMIE GRANOLA

CHOCO-COCO BOWL



MEZCLA: AÇAÍ, BANANA, CACAO 100% Y MACA

TOPPINGS: FRUTILLA, COCO FLAKES, CHISPAS DE CHOCOLATE, HOMIE GRANOLA Y SYRUP DE CHOCOLATE

WALU BOWLS

{HELADOS DE SÚPER-ALIMENTOS}

BERRY ANTIOXIDANT

MEZCLA: BANANA, FRUTILLA, MORA, FRAMBUESA & MATCHA
TOPPINGS: BANANA Y HOMIE GRANOLA 4.00

AFRIKANA PROTEIN

MEZCLA: BANANA, MANTEQUILLA DE MANÍ, CACAO NIBS, CACAO 100% & MACA
TOPPINGS: BANANA Y HOMIE GRANOLA 4.00

HELADOS DE PROTEÍNA

VAINILLA • CHOCOLATE • MANJAR • AÇAÍ CON MANTEQUILLA DE
MANÍ..... 2.00 c/100 ML

{AGRÉGALE TUS TOPPINGS FAVORITOS}



ENTRADAS Y PIQUEOS

EMPANADAS

POLLO / CARNE / NAPOLITANA 🌿 / FUGAZZA 🌿
PIDELA CON GUACAMOLE O SALSA DE AJÍ 2.25

NACHOS GÜEY 🌿 GF

CHIPS DE MAÍZ, MENESTRA, SALSA DE AJÍ, PEPINILLOS Y GUACAMOLE
(OPCIONAL: PIMIENTA CAYENNE) 6.00
{ EXTRA: MOZZARELLA 1.00 / TOCINO +125 / POLLO 2.00 }

KETO CHEESEBALLS K GF P 🌿

POR UNIDAD 1.80 / X6 CON SALSA POMODORO 11.80

KETO BACON CHEESEBALLS NUEVO! K GF P

POR UNIDAD 2.00 / X6 CON SALSA POMODORO 12.20

POMODORO TOAST NUEVO! 🌿

PAN INTEGRAL, SALSA POMODORO, QUESO FETA, AGUACATE Y ACEITE DE OLIVA
POR UNIDAD 3.99 / X3 11.00

3QUESOS TOAST NUEVO! 🌿

PAN INTEGRAL, QUESO CREMA, MOZZARELLA, GOUDA, HUEVO FRITO Y ACEITE DE OLIVA
POR UNIDAD 4.50 / X3 12.99



WAFFLES & PANGAKES

AÇAÍ WAFFLE 🌿 GF

AVENA (HOMIE OATS), BANANA Y AÇAÍ TOPPINGS: MIEL DE ABEJA/MAPLE BANANA Y FRUTILLAS 5.00
{ EXTRA: BOLA DE AÇAÍ +150 }

KETO BLUEBERRY PANGAKES (K) GF (P) 🌿 NUEVO!

HARINA DE ALMENDRAS, ERITRITOL, HUEVO Y LECHE DE ALMENDRAS
TOPPING: MIEL DE MAPLE Y MERMELADA DE BLUEBERRIES 6.00

KETO TIRAMISÚ PANGAKES (K) GF 🌿 NUEVO!

TOPPING: CAFÉ, FROSTING DE QUESO CREMA, CANELA, CACAO 100% Y MIEL DE MAPLE SIN AZÚCAR 6.75

TOSTADAS FRANCESAS 🌿 NUEVO!

PAN INTEGRAL, CHOCOLATE Y MIEL DE MAPLE SIN AZÚCAR 6.00
{ EXTRA: BOLA DE HELADO DE PROTEÍNA +2.00 }

PALEO WAFFLE (P) GF 🌿

VERDE HERVIDO Y FINAS HIERBAS SIDES: GUACAMOLE Y MOZZARELLA 5.00
{ EXTRA: HUEVO +100 / TOCINO +125 / SALPRIETA +050 / POLLO +200 }

TIGRILLO (P) GF 🌿

VERDE, LECHE DE ALMENDRAS, MOZZARELLA, PASTA DE MANÍ Y AGUACATE 5.00

WAFFLE DE PAN DE YUCA GF 🌿

SIDES: MIEL /GUACAMOLE 6.50

MADURITO PANGAKES (P) GF

QUESO GOUDA, POLLO MECHADO SIDES: SALSA DE QUESO /GUACAMOLE + SALPRIETA 6.00

{AGRÉGALE TUS ADICIONALES FAVORITOS}

PANINIS / AREPAS

{ESCOGE ENTRE PAN BAGUETTE
INTEGRAL O AREPA DE MAIZ   }

CAPRESE

ALBAHACA, TOMATE, MOZZARELLA Y SALSA DE LA CASA 4.50

VEGAN

ALBAHACA, MENESTRA, FALAFELS Y GUACAMOLE 5.50

BACON

TORTILLA DE HUEVO, TOCINO, AGUACATE Y SALSA DE LA CASA 5.50

PEPA FIT

POLLO MECHADO, YOGURT GRIEGO CON FINAS HIERBAS Y AGUACATE 6.00

GRINGA

NUEVO!

LECHUGA, TOMATE, MAYOLIVA, TOCINO, FILETE DE POLLO, MOZZARELLA 7.00

CAMARAO

CAMARÓN, GUACAMOLE, AGUACATE, ZANAHORIA RALLADA, PICO DE GALLO Y CREMA AGRIA 7.00

SALMÓN AHUMADO

SALMÓN AHUMADO, BERENJENAS ENCURTIDAS, AGUACATE Y QUESO FETA 7.40

{AGRÉGALE TUS ADICIONALES FAVORITOS}



SALAD BOWLS

TACO SALAD

GF K P

LECHUGA, POLLO, QUESO GOUDA, PICO DE GALLO, GUACAMOLE Y CREMA AGRIA 8.99

COBB SALAD (CAMARÓN/POLLO)

GF K P

LECHUGA, CAMARÓN/POLLO, QUESO FETA, AGUACATE, TOCINO, PICO DE GALLO, HUEVO DURO Y CREMA AGRIA 8.99

CHICKEN FAJITA BOWL

BASE: TORTILLA DE TRIGO Y LECHUGA

TOPPINGS: PIMIENTO ROJO, VERDE Y AMARILLO, POLLO, AGUACATE, CREMA AGRIA, MENESTRA Y SALSA DE AJÍ 8.99

{PÍDELO COMO BOWL O COMO BURRITO!}

TURKITA SALAD **NUEVO!**

BASE: TORTILLA DE TRIGO Y LECHUGA

PIMIENTO ROJO, VERDE Y AMARILLO, AGUACATE, HUMMUS, BERENJENAS ENCURTIDAS Y CREMA AGRIA

VEGETARIANA: HUEVO REVUELTO 8.99 

VEGANA: FALAFELS 8.99 

PESCETARIANA: SALMÓN 11.00

{PÍDELO COMO BOWL O COMO BURRITO!}

BURRITO ÓRALE

TORTILLA INTEGRAL, ESPINACA, PEPINILLOS, MENESTRA, GUACAMOLE Y FALAFELS (OPCIONAL: PIMIENTA CAYENNE) 8.50

SIDE: SALSA DE AJÍ

3300 TAMPAKBOWL.COM/ENROLL
TRY WITH CREDENTIA

OMELETTES

KETO EGOS

HUEVO, ESPINACA Y TOCINO

TOPPINGS: QUESO GOUDA, TOMATE Y GUACAMOLE 6.25

POMODORO EGOS **NUEVO!**

HUEVO, ESPINACA Y MOZZARELLA

TOPPINGS: SALSA POMODORO, AGUACATE Y ALBAHACA 6.25

KIDS MENU

YUKITA JR

MEDIO WAFFLE DE PAN DE YUCA + GUACAMOLE
+ FILETE DE POLLO + ENSALADA DE FRUTAS

BEBIDA: JUGO DE NARANJA / JUGO DE FRUTILLA 7.00

- INCLUYE SORPRESA -

ADICIONALES

1.00

GUACAMOLE / AGUACATE / CHIFLES / PICO DE GALLO / HUEVO / MOZZARELLA / SALSA DE AJÍ

1.25

TOCINO

1.50

YOGURT GRIEGO / QUESO FETA / SALSA DE LA CASA / GOUDA / MAYOLIVA

2.00

MENESTRA / FALAFELS / POLLO / CAMARÓN / SALSA POMODORO / CHIPS DE MAÍZ / SALSA DE QUESO

2.80

SALMÓN / PAVO

LIMONADAS



LIMONADA DE COCO 350

LIMONADA DE ALBAHACA 350

LIMONADA DE JENGIBRE 350

LIMONADA IMPERIAL 350



JUGOS Y SMOOTHIES

VITAMIN SEA

NARANJA, TORONJA, PIÑA, CÚRCUMA, JENGIBRE Y MIEL 4.00

ELIXIR VERDE

NARANJA, ESPINACA, BANANA, PIÑA, MANGO Y JENGIBRE 3.50

SMOOTHIE ZAMBAÍ

AÇAÍ CON TU FRUTA FAVORITA (BANANA/FRUTOS ROJOS)
Y AGUA DE COCO 4.00

PIÑA COLADA

PIÑA, PULPA DE COCO & AGUA DE COCO 4.00

AFRIKANA SMOOTHIE

BANANA, CACAO 100%, CACAO NIBS, MACA, MANTEQUILLA DE MANÍ Y
LECHE DE ALMENDRAS 3.00

NARANJADA STRAWBERRY

JUGO DE NARANJA CON FRUTILLA 4.00

PROTEIN CHOCO-MILKSHAKE

NUEVO!

LECHE DE ALMENDRAS, CACAO 100%, WHEY PROTEIN Y HELADO DE
PROTEÍNA 5.25

CAFÉ CALIENTE

- CAFÉ EN PRENSA FRANCESA 2.00
- AMERICANO 2.00
- ESPRESSO 2.00
- CAPPUCCINO 2.90 (LECHE DE ALMENDRAS +1.00)
- MOKA 3.25 (LECHE DE ALMENDRAS +1.00)
- LATTE 3.25 (LECHE DE ALMENDRAS +1.00)
- CAPPUCCINO BRULÉE 4.50 (LECHE DE ALMENDRAS +1.00)

CAFÉ FRÍO

- AMERICANO FRÍO 2.50
- FRAPPUCCINO 3.75 (LECHE DE ALMENDRAS +1.00)
- LATTE FRÍO 3.50 (LECHE DE ALMENDRAS +1.00)
- MOKA FRÍO 4.00 (LECHE DE ALMENDRAS +1.00)
- AFFOGATO CON HELADO DE PROTEÍNA 3.50

OTRAS BEBIDAS

- AGUA DE COCO 2.00
- KOMBUCHA 3.50
- MATCHA LATTE 4.00
- TÉ CALIENTE JAMAICA/MANZANILLA 1.50
- TÉ TIPPY TEA MANZANILLA Y LAVANDA/BERRY BERRY/
STRAWBERRY GREEN TEA/LEMON GINGER CALIENTE 2.25 FRÍO 3.50
- TÉ DE MATCHA 2.50
- AGUA 1.00
- AGUA MINERAL 2.00
- CERVEZA ARTESANAL 4.50

POSTRES

KETO BROOKIE	4.00	NUEVO!	 (K) (GF)
KETO CARROT CAKE	3.75	NUEVO!	 (K) (GF) (P)
KETO CHEESECAKE DE BLUEBERRIES	5.25	NUEVO!	 (K) (GF)
KETO CHEESECAKE DE FRUTILLA	4.75		 (K) (GF)
KETO CHEESECAKE DE LIMÓN	4.75		 (K) (GF)
KETO BLUEBERRY BITES	1.50		 (K) (GF)
KETO CHOCOCHIP	2.50		 (GF) (K) (P)
KETO MINI CHOCOCHIPS	1.00		 (GF) (K) (P)
PAN DE BANANA Y CANELA	3.50		 (GF) (K) (P)
KETO TORTA DE CHOCOLATE	3.50		 (K) (GF) (P)
CROCANTE DE MANZANA	3.00		 (GF)
KETO CINNAMON ROLL	3.75		 (K) (GF)

{EXTRA BOLA DE ACAI +1.50
BOLA DE AFRIKANA PROTEIN +1.00
BOLA DE HELADO DE PROTEINA +2.00}



SÚPER-BRUNCH

BRUNCH KETO

OMELETTE KETO RELLENO DE CAMARONES, HELADO DE PROTEÍNA
+ CAFÉ PASADO 9.99

BRUNCH PALEO

MEDIO WAFFLE PALEO CON GUACAMOLE, MOZZARELLA, HUEVO Y TOCINO, SUMMER BOWL MEDIANO
+ CAFÉ PASADO Y JUGO ELIXIR VERDE 13.00

BRUNCH MADURITO

MADURITO PANCAKES CON GUACAMOLE, HUEVO FRITO Y SALPRIETA + AÇAÍ JR.
+ CAFÉ PASADO 11.99

SÚPER-COMBOS

AVO PALEO TOAST

MEDIO WAFFLE PALEO CON AGUACATE, QUESO MOZZARELLA, POLLO Y CREMA AGRIA
+ LIMONADA DE JENGIBRE 5.50

BACON PALEO TOAST

MEDIO WAFFLE PALEO CON MENESTRA, GUACAMOLE, PICO DE GALLO Y TOCINO
+ LIMONADA DE COCO 5.50