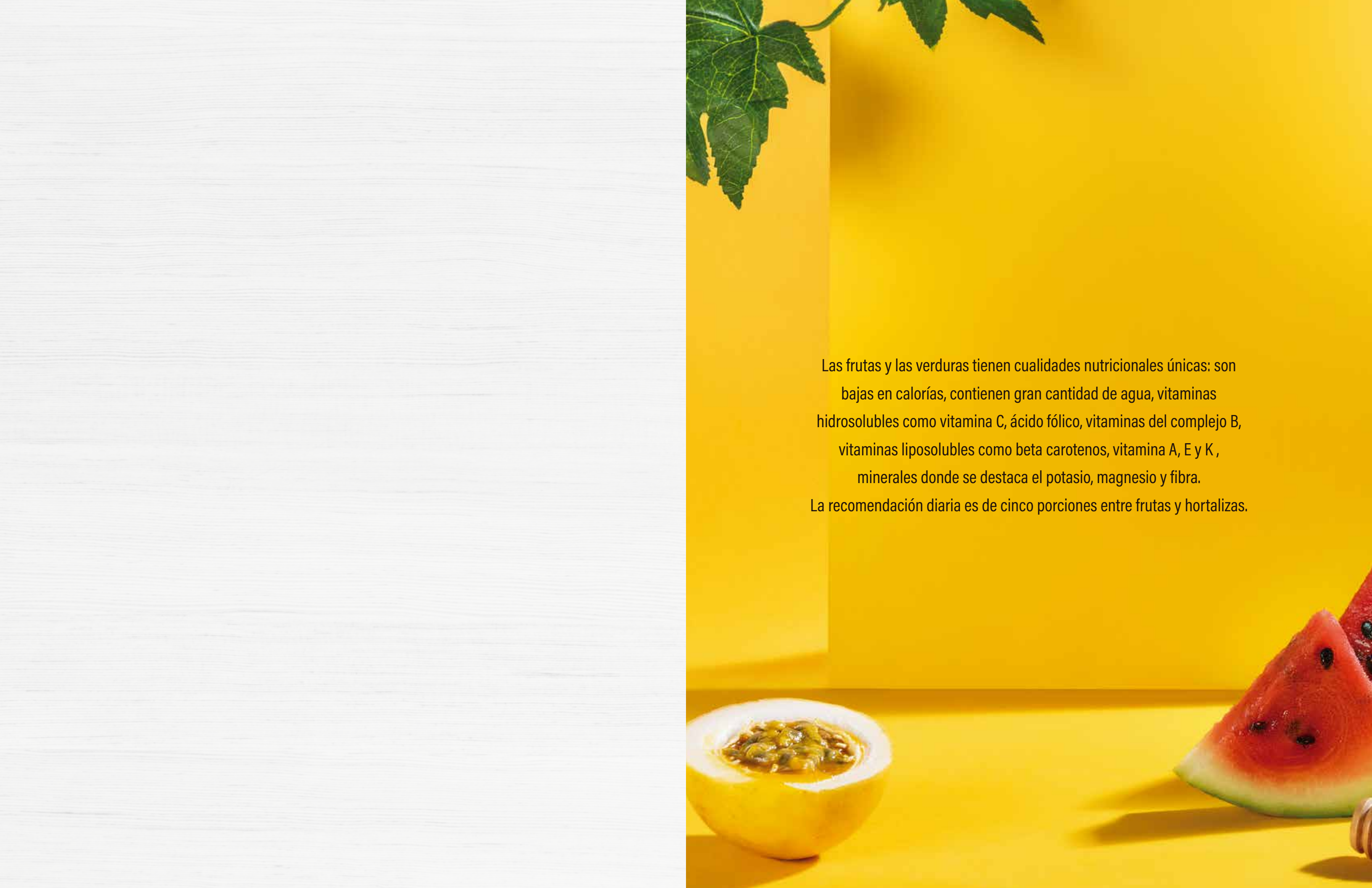




la frutera

MENÚ



Las frutas y las verduras tienen cualidades nutricionales únicas: son bajas en calorías, contienen gran cantidad de agua, vitaminas hidrosolubles como vitamina C, ácido fólico, vitaminas del complejo B, vitaminas liposolubles como beta carotenos, vitamina A, E y K, minerales donde se destaca el potasio, magnesio y fibra. La recomendación diaria es de cinco porciones entre frutas y hortalizas.



JUGOS NATURALES

Puedes solicitarlos en agua, o en leche entera, deslactosada, almendra o soya.

Leche entera o deslactosada + \$ 1.000

Leche de soya + \$ 2.500

Leche de almendras + \$ 2.900

TRADICIONALES

Fresa	\$ 2.500
Mora	\$ 2.500
Lulo	\$ 2.500
Maracuyá	\$ 2.500
Mango	\$ 2.500
Guanábana	\$ 2.500
Banano	\$ 2.500
Uva	\$ 2.500

FRUTOS TROPICALES

Asaí + mango	\$ 4.500
Gulupa	\$ 4.500
Corozo	\$ 4.500
Tamarindo	\$ 4.500

BENEFICIOS

Leche de soya

Es buena para la salud y belleza, mejora el perfil lipídico, fortalece las paredes de los vasos sanguíneos, previene la osteoporosis.

*La leche de soya no tiene lactosa.

BENEFICIOS

Leche de almendras

No contiene lactosa ni gluten, reduce los niveles de colesterol "malo".

Es fuente de potasio, contiene calcio, alto contenido en vitaminas y minerales.



LASSI

Bebida tradicional de la India hecha a base de yogurt, se bebe fría ya que tiene un gran poder refrescante.

Mango con banano	\$ 5.700
Fresa con guanábana	\$ 5.700

Sandía con maracuyá \$ 5.700



BATIDOS

SALUDABLES

Energético \$ 5.400

Banano + fresa + avena y leche de soya.

Combina las proteínas de la avena con las vitaminas del banano y la fresa. Aporta toda la energía necesaria para realizar una actividad física media y además, no contiene lactosa.

Tropical \$ 5.400

Mango + piña + maracuyá con semillas de chía.

El mango fortalece huesos y tejidos. La piña es rica en vitaminas, ácido fólico y minerales; es diurética y desintoxicante. Y el maracuyá contiene hierro y flavonoides que protegen al corazón.

Fit detox \$ 5.400

Manzana verde + piña + apio y jengibre.

Excelente fuente de agua, vitaminas y minerales. Además, gracias al aporte de fibra, la manzana, favorece la digestión y es junto con el pepino, diurética.

Pre-entreno \$ 5.400

Banano + chocolate en polvo + leche de almendras.

Es una excelente fuente de energía para iniciar la actividad física, adicional con la proteína que aporta la leche de almendras, protege los músculos y el banano es una gran fuente de potasio.

Antigripal \$ 5.400

Jugo de naranja + kiwi + miel + jengibre y polen.

Un remedio casero tradicional lleno de vitamina C, con jengibre y miel, ideal para combatir los estados gripales y los resfriados.

TRADICIONALES

Tormenta tropical \$ 5.400

Mango + fresa + piña.

Refrescante combinación que fortalece los músculos, aporta antioxidantes.

Lulo intenso \$ 5.400

Lulo + mango + yogurt.

Promueve el crecimiento del cabello.

Luna roja \$ 5.400

Fresa + mora + uva.

Mejora los problemas de circulación.

DETOX

Javeriano \$ 5.100

Kiwi + manzana verde + naranja + mora.

Tesis \$ 5.100

Banano + espinaca + manzana verde + zanahoria.

Clase de 7 \$ 5.100

Naranja + pera + manzana verde + limón.





EXTRACTOS DE FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y las verduras están llenas de agua, energía, vitaminas, minerales, antioxidantes, y muchas sustancias sumamente beneficiosas para el organismo. Fáciles de digerir, no contienen fibra, se asimilan rápido. Alta concentración de vitaminas, minerales, enzimas y aminoácidos.

Para adelgazar \$ 6.500
Espinaca + apio + manzana verde + limón + pepino cohombro.

Este zumo verde con su bajo aporte de calorías y alto contenido de fibra y antioxidantes apoyan la función del metabolismo para bajar de peso con más facilidad; igualmente son ricos en vitamina C y E.

Para el estrés \$ 6.500
Melón + fresa + pera.

Es diurético y rico en vitamina C. El melón por su alto contenido de potasio es bueno para el sistema nervioso y muscular, la fresa aporta vitamina C, fibra y magnesio y la pera es de fácil digestión.

Hidratante para deportistas \$ 6.500
Zanahoria + manzana verde + piña.

La combinación de estas frutas da como resultado una bebida refrescante y revitalizante por su contenido en vitaminas, minerales y antioxidantes, son ideales para recuperar energía después de un entrenamiento o competencia. La manzana se destaca por su aporte de fibra; la zanahoria por su contenido de vitamina A y la piña es una fruta rica en vitamina C.

Revitalizante \$ 6.500
Manzana roja + zanahoria + remolacha + jengibre + limón.

Este zumo rojo proporciona un extra de energía, esto es gracias a su contenido de antioxidantes.



LIMONADAS

Natural \$ 2.800
De coco \$ 5.400

De mango \$ 5.400



MIXER

Preparación con helado y toppings con salsa de chocolate o arequipe.

\$ 6.500

BASE

- Helado soft
- Helado de yogurt
- Bola de helado

TOPPINGS

- Galleta Oreo
- Nuggets
- Chips de chocolate
- M&M's
- Grageas de colores
- Uvas pasas
- Choco Krispis

SALSAS

- Arequipe
- Chocolate



MALTEADAS

Frutos del bosque \$ 10.200
Brownie \$ 10.200
Chocolate \$ 10.200

Oreo \$ 10.200
Maracuyá \$ 10.200
Light de fresa \$ 10.200



HELADOS

\$ 2.800

CONO O VASO



ENSALADA DE FRUTAS

Puedes solicitarla con yogurt o crema de leche.

PEQUEÑA (16 oz.)

Sin helado	\$ 9.500
Con helado	\$ 10.500

GRANDE (24 oz.)

Sin helado	\$ 11.200
Con helado	\$ 12.500



FRUTA

PORCIONADA

Piña	\$ 3.500
Patilla	\$ 3.500
Papaya	\$ 3.500
Melón	\$ 3.500
Fresa	\$ 3.900
Mango	\$ 4.300
Melón papaya	\$ 4.800
Mango papaya	\$ 4.800

ENTERA

Banano	\$ 1.000
Pera	\$ 2.100
Manzana verde o roja	\$ 2.500

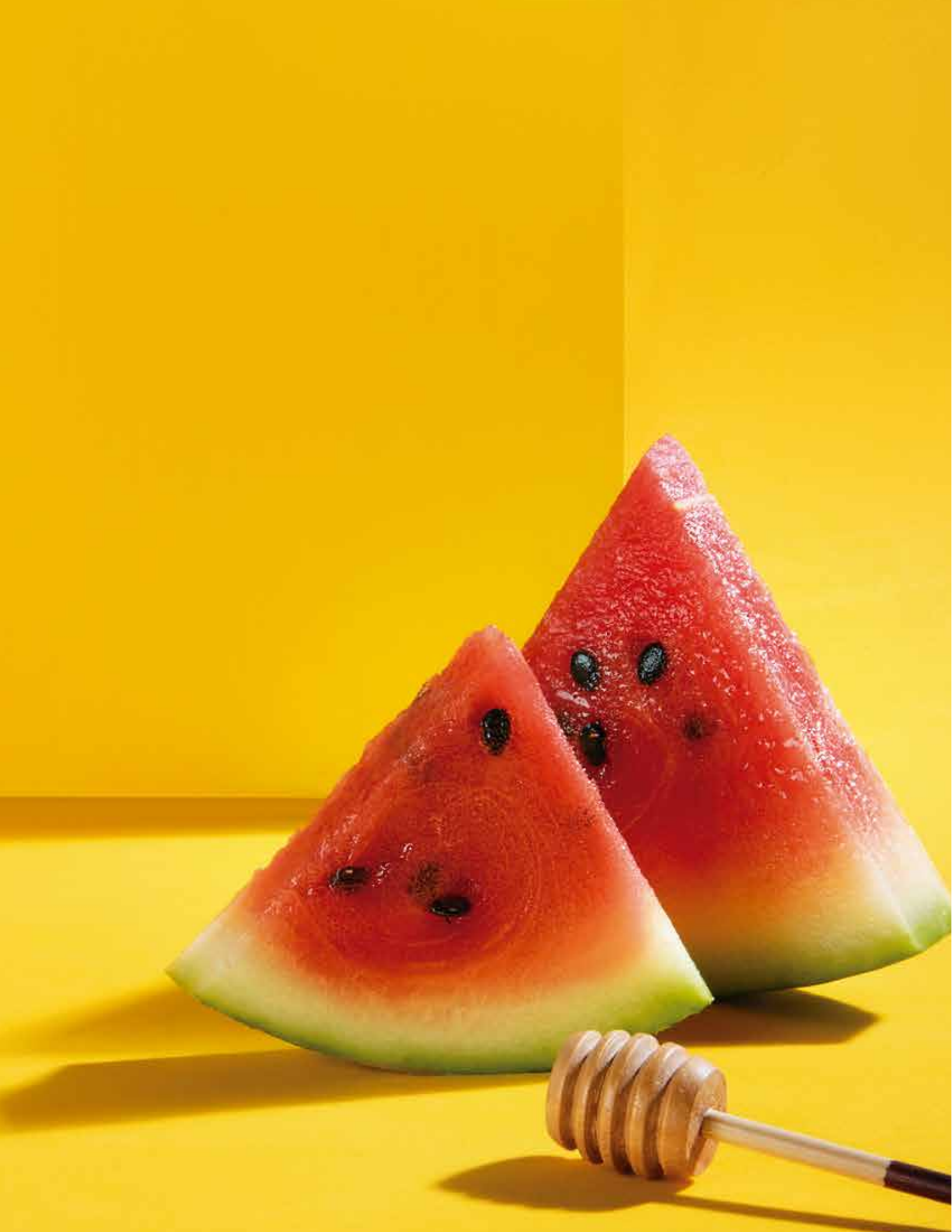
ESPECIALES

Bananos con yogurt	\$ 4.000
Bananos con crema	\$ 4.000
Salpicón	\$ 4.500
Salpicón con helado	\$ 5.600
Fresas con crema	\$ 5.700
Brownie con helado	\$ 4.700
Banana split	\$ 10.800

ADICIONES

Queso campesino	\$ 1.800
Crema de leche	\$ 2.000
Yogurt	\$ 1.700
Müsli	\$ 3.000
Salsa de chocolate	\$ 800
Salsa de arequipe	\$ 500
Leche condensada	\$ 2.000
Miel	\$ 1.000
Helado	\$ 2.500

Exclusivo para La Frutera y Fruteritas: Giraldo y Básicas.



la  frutera

la frutera



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Bogotá

| VIGILADA MINEDUCACIÓN |