



330 Segarra Street,
San Juan, PR
(787) 510-7117
www.lanashealthy.com



MENU



lanashealthybistro



MENÚ REGULAR DESAYUNOS

HORARIO: 7am - 11am

REGULAR



Signature

AVENA DE COCO 5.75

Hecha con leche de coco y avena orgánicas,
avena integral orgánica libre de gluten.

Cubierta con frutas y berries de temporada,
canela y granola orgánica.

OMELETTE O REVUELTO **"A MI MANERA"** 8.50

Agregue cuatro ingredientes.

Escoja: tomates, cebollas, pimientos de colores,
queso, jamón de pavo, kale o setas.

Servido con tostadas hoagie.

Precios no incluyen IVU.



Signature

TOSTADA DE AGUACATE

15.25

Dos tostadas de pan multigrano
con guacamole orgánico, aguacate y huevos fritos.
Espolvoreado con semillas de sésamo
y glaseado balsámico.
Servido con ensalada orgánica mixta.

OMELETTE EN SÁNDWICH

11.75

Omelette con vegetales, jamón de pavo
y queso dentro de pan hoagie. Servido
con frutas frescas.

*Todos los precios están sujetos a cambios debido a las subidas
repentinas de los costes de los productos. Gracias por su comprensión.*



Desayuno

TODOS INCLUIDOS

14

Omelette o huevos revueltos con vegetales, jamón de pavo y queso. Servido con tostadas hoagie y frutas frescas de temporada. Incluye latte (6oz.) con leche regular.

SÁNDWICH DE PAN HOAGIE

CON QUESO 4.25

CON HUEVO Y QUESO 7.75

CON HUEVO, QUESO Y JAMÓN DE PAVO 8.25

CON JAMÓN DE PAVO Y QUESO 7



ELIJE TU PAN

MULTIGRANO 2

SIN GLUTEN 2.50

KETO FRIENDLY 2

SIN GLUTEN / VEGANO 3

VEGANO SOURDOUGH DE COCO&ÑAME 3

MENÚ REGULAR

ALMUERZOS



POLLO

**PECHUGA A LA
PESTO MARGHERITA**

15.75

**PECHUGA
A LA SETAS**

15.25

**PECHUGA
A LA TOCINETA**

15.25

**PECHUGA
A LA PARRILLA**

13.50

Incluyen 2 complementos.

MEGA QUESADILLA

VEGETALES 14.75

POLLO & VEGETALES 14.75

POLLO & QUESO 14.50

QUESO 13

PLATO ESPECIAL DE LANA'S

**TACOS DE PESCADO
EN COCO (2)** 15

Incluye 2 complementos.

FILETE DE PESCADO

AL AJILLO

16

AL COCO

17

ENCEBOLLADO

16

Incluye 2 complementos

LOS PANINI

CRANBERRY TURKEY MELT 15

Pan integral tostado, queso mozzarella,
mermelada de berries hecha en casa
aguacate y jamón de pavo.

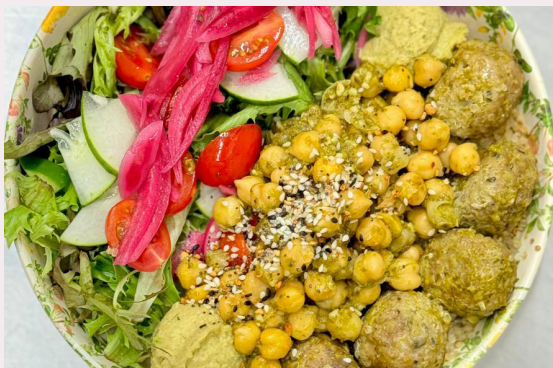
CAPRI PANINI 14

Pan integral tostado, tomates cherry,
queso mozzarella y salsa pesto.

Incluyen 1 complemento.



Signature
LANA'S POWER BOWLS



MEDITERRANEAN 15

MAJADO 14.50

HUMMUS 14

**CAPRESE BALSAMIC CHICKEN
AVOCADO SALAD 16**

**ANTI-INFLAMMATORY
WITH COCONUT
& TURMERIC 15**

**THAI COCONUT FISH
15 / 16 / 15**

WRAPS

POLLO BBQ / PESTO 14

**CAPRI CON ALBÓNDIGAS
DE CARNE MOLIDA DE PAVO** 14

**TAILANDÉS CON PESCADO
AL COCO** 14.75

NUTRIPACK

Wrap Vegano 13.50

Incluyen 1 complemento.



COMPLEMENTOS

Papitas al Horno

Ensalada de Granos

Arroz Verde

Green Mix Orgánica

Majado

Quinoa orgánica

Arroz Blanco



Precios no incluyen IVU.

VEGANO

HORARIO: 7am - 11am

DESAYUNO

Signature

AVENA DE COCO 5.75

**TOSTADAS
CON AGUACATE**

15.25

**POWER SMOOTHIE
BOWLS** 14

Incluye 4 toppings.

BERRY VEGAN TOAST 14

Tostadas de pan artesanal vegano sourdough de coco y ñame cubiertas de queso crema vegano, mermelada casera de bayas y frutas frescas de temporada.



ALMUERZO

HORARIO: 10:30am - 3pm

HUMMUS POWER BOWL

15

Hummus hecho en casa, garbanzos en salsa pesto, cebolla marinada, tomates cherry, pepinos, arroz jazmín o quinoa orgánica, green mix orgánica y semillas sésame.

MEDITERRANEAN POWER BOWL WITH BEYOND MEAT

18

Arroz o quinoa orgánica, tomates cherry, cebolla, hummus hecho en casa, green mix orgánica, beyond meat y garbanzos.

ANTI-INFLAMMATORY WITH COCONUT & TURMERIC POWER BOWL

15

Arroz o quinoa orgánica, tomates, cebollas, green mix orgánica, kale, garbanzos, salsa especial de coco, kale, turmeric y jengibre.

VEGAN TACO POWER BOWL 18

Arroz o quinoa orgánica, beyond meat, tomates cherry, cebollas, green mix orgánica, aguacate, pepinos, guacamole orgánico, queso vegano y granos.



HEALTHY VEGAN BURGER 16.50

CHEESEBURGER 16.50

ECO VEGAN TACOS (2) 14

NUTRIPACK WRAP 13.50

Incluyen un complemento.



KETO

DESAYUNO

HORARIO: 7am - 11am

**OMELETTE BURRITO
CON AGUACATE** 15.50

**BERRY ALMOND
PANCAKES (3)** 12.50

**SANDWICHES DE
DESAYUNO** Desde 7.50

**ALL INCLUSIVE
PLATTER** 15

2 Pancakes, jamón de pavo, revoltillo
y berries de temporada.

**AVOCADO TOAST
CON PAN KETO
FRIENDLY** 15



KETO

ALMUERZO

HORARIO: 10:30am - 3pm

CAPRI PANINI 16

Con pan Keto friendly.

MEDITERRANEAN BOWL 15

Tomates, green mix orgánica,
cebolla, albóndigas de pavo,
aguacate, guacamole y semillas sésame.

TACO BOWL 15

Tomates, cebollas,
green mix orgánica, aguacate,
pollo, queso y guacamole orgánico.

CAPRESE BALSAMIC CHICKEN AVOCADO SALAD 16



LANA'S POWER BOWLS



MEDITERRANEAN 15

Arroz o quinoa orgánica, tomates cherry, cebollas, green mix orgánica, albóndigas de carne molida de pavo, semillas sésame, garbanzos en salsa pesto, hummus hecho en casa, pepinos y garbanzos.

TACO 15

Arroz o quinoa orgánica, tomates cherry, cebollas, queso mixto, green mix orgánica, aguacate, pepinos, pechuga de pollo, guacamole orgánico y granos.

MAJADO POWER BOWL 14.50

Pechuga de pollo a la parrilla en salsa alfredo, majado de papa y batata, green mix orgánica, tomates cherry, pepinos y cebolla marinada.

Todos los bowls incluyen Lana's Agua Detox o agua embotellada.

LANA'S POWER BOWLS

HUMMUS 15

Arroz o quinoa orgánica, tomates cherry, cebollas, green mix orgánica, hummus, garbanzos en salsa pesto, semillas sésame y pepino.



THAI COCONUT FISH

15 / 16 / 15

Pescado empanado con coco y bañado en salsa thai de maní, jengibre, leche de coco, cherry tomates, cebolla marinada y pepinos.

Servido con arroz jazmín, quinoa orgánica o con green mix orgánica.

Todos los bowls incluyen Lana's Agua Detox o agua embotellada.

LANA'S POWER BOWLS



CAPRESE BALSAMIC CHICKEN AVOCADO SALAD 16

Green mix orgánica, pollo, mozzarella, aguacate, tomates cherry, pechuga a la parilla, mozzarella fresca, cebolla marinada, glaseado balsámico y pepinos.

ANTI-INFLAMMATORY WITH COCONUT & TURMERIC 15

Arroz o quinoa orgánica, cebollas, green mix organica, garbanzos, kale, salsa especial de coco, turmeric y jengibre, cebolla marinada, tomates cherry, garbanzos salteados en salsa de coco, cúrcuma y jengibre.

Todos los bowls incluyen Lana's Agua Detox o agua embotellada.

POWER SMOOTHIES



GASTRO CURE 11

Papaya, agua de coco orgánica, vainilla libre de lactosa y aceite de menta orgánica.



BERRY KETO 10.75

Blueberries, fresas, raspberries, Stevia, MCT Oil, vainilla libre de lactosa y leche de almendra orgánica.



ECO FUEL 11

Papaya, piña, kale, leche de coco orgánica, parcha y vainilla libre de lactosa.



FOREVER YOUNG 11

Blueberries, fresas, raspberries, guineo, vainilla libre de lactosa, aceite de coco, pumpkin spice y leche de almendra orgánica.

POWER SMOOTHIES



KEY LIME PIE 11.25

Limón, aguacate, leche de coco orgánica, coco rallado, maple syrup orgánico, vainilla libre de lactosa y dátiles.



FLULESS 11.75

Papaya, piña, leche de coco orgánica, jengibre, aceite de orégano, vainilla libre de lactosa, kale y parcha.



NUT BUTTER 11.25

Guineos, maple syrup orgánico, matequilla de almendra orgánica, leche de almendra orgánica, vainilla libre de lactosa y cacao orgánico.



ALMOST PIÑA COLADA 10.25

Coco, limón, piña, leche de coco orgánica y vainilla libre de lactosa.

JUGOS

100% CRUDOS PRENSADOS
EN FRÍO (16oz.)

BIKINI READY DETOX 10.50

Manzana verde, celery, limón, kale,
agua de coco orgánica, jengibre y pepino.

BENEFICIOS: Super desintoxicante, diurético, limpia la sangre, purificante de la piel, mejora de coagulación y ayuda a la regeneración rápida después de lesiones.

JUST BEET IT 10.50

Remolacha, piña, naranja y agua de coco orgánica.

BENEFICIOS: Ayuda a la recuperación de hemoglobina, es antiinflamatorio, contiene una dosis fuerte de vitamina C y ayuda a limpiar el colon y el hígado.

IMMUNITY POWER 10.50

Naranja, cúrcuma, piña, zanahoria y
agua de coco orgánica.

BENEFICIOS: Estimula el sistema inmunológico, reduce los efectos del estrés, tiene un efecto antimicrobiano, ayuda a prevenir enfermedades cardíacas, mejora los síntomas de la depresión y ayuda con la artritis.

JUGOS

100% CRUDOS PRENSADOS
EN FRÍO (16oz.)

SKINNY LEMONADE 8

Limón, agua filtrada, maple syrup orgánico y pimienta cayena.

BENEFICIOS: Energiza el metabolismo, mejora la circulación, tiene un efeco alcalinizante y antiinflamatorio.

GINGER LIMEADE 9

Jengibre, limas, azúcar morena y agua filtrada.

BENEFICIOS: Ayuda con la digestión y el sistema inmunológico. Mejora los niveles de energía.

Todos los precios están sujetos a cambios debido a las subidas repentinas de los costes de los productos. Gracias por su comprensión.

POWER BOOSTER SHOTS

2 oz.

Usamos Aceites Esenciales de:



ENERGY & CLARITY CON VITAMINA B12 5

Con limón y naranja.

IMMUNE BOMB 5.50

Manzana verde, limón, pimienta Cayena, Maple Syrup orgánico, jengibre, aceite esencial de orégano y aceite esencial On Guard.



Energy & Clarity



Immune Bomb

POWER BOOSTER SHOTS

*Usamos
Aceites Esenciales de:*



GASTRO BOMB 4.50

(2oz.) Signature agua detox
y aceite esencial Digest Zen.



FAHRENHEIT

5.50 (2oz.)

Aceite esencial de
orégano, naranja, limón,
Maple Syrup orgánico,
pimienta cayena,
manzana y jengibre.

TOXIN NINJA

(4oz.)

Toxin \$8

Immune Bomb \$8.75

Manzana verde, limón,
pimienta cayena,
Maple Syrup orgánico
y jengibre.

COFFEE BAR



ESPRESSO 1.75

ESPRESSO DOBLE 2.75

AMERICANO

8oz. - 1.95 / 12oz. - 2.50

CAPPUCCINO

6oz. - 3.50 / 8oz. - 3.76 / 12oz. - 4.26

LATTE

6oz. - 3.50 / 8oz. - 4 / 12oz. - 4.82

MATCHA LATTE

8oz. - 4.75 / 12oz. - 6

MOCHA

8oz. - 4.50 / 12oz. - 5.24

Precios no incluyen IVU.

COFFEE BAR



CORTADO 2.75

MACCHIATO 2.50



VANILLA CHAI LATTE

8oz. - 4.50 / 12oz. - 4.49

DIRTY CHAI LATTE

8oz - 4.75 / 12 oz - 5.75

Extras:

Whipped Cream Regular / Vegan / Keto 1

Syrups de sabores .75

Miel orgánica / Maple Syrup orgánico

Agave orgánico .75

Leches alternativas disponibles:

- Coco orgánica
- Libre de lactosa
- Almendra orgánica
- Avena orgánica

330 Segarra Street, San Juan, PR

(787) 510-7117

www.lanashealthy.com



¡GRACIAS!

