

330 Segarra Street,  
San Juan, PR  
**(787) 510-7117**  
[www.lanashealthy.com](http://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

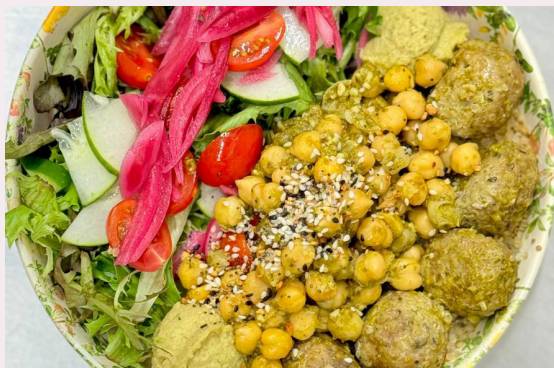
Pan integral tostado, tomates cherry, queso mozzarella y salsa pesto.

*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

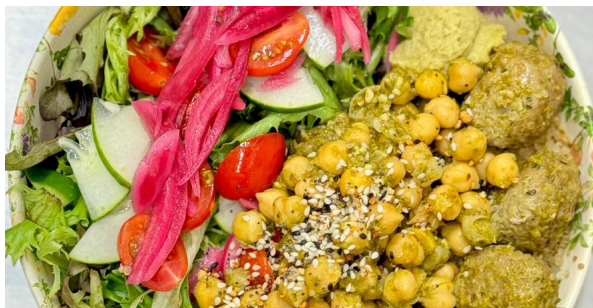
Tomates, cebollas, green mix orgánica, aguacate, pollo, queso y guacamole orgánico.

---

### **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 cardiacas, 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.



# MENÚ DE POSTRES

Hecho con amor • Ingredientes premium • Enfocado en el bienestar

## KETO

libre de azúcar & gluten

### CHEESECAKES

- Cheesecake NY Style 7.75
- Cheesecake de Calabaza 7.75
- Cheesecake de Chocolate 7.75

### SIN HUEVO

- Cheesecake Snickers 5.50
- Cheesecake de Limón 5.50

### BIZCOCHOS

- Bizcocho de Limón 6.00
- Bizcocho de Almendras 6.00
- Bizcocho de Nueces/Canela 6.00
- Bizcocho de Coco 10.00

### DELICIAS

- Brownies 5.00
- Galletas de Almendras 4.50
- Galletas de Chocolate Chip 4.50

## VEGANO

libre de huevo y lácteos

### TARTAS

- Tarta de Raspberry 8.50
- Tarta de Dátiles y Almendra 7.00

### BIZCOCHOS

- Bizcocho de Calabaza 8.50
- Bizcocho de Zanahoria 8.50

### OTROS

- Chia Pudding GF 6.50  
hecho con chia y leche de coco orgánica
- Power Cookie GF 5.50
- Baklava 4.50
  - de guayaba
  - de pistacho

### TRADICIONAL

- Bizcocho de Zanahoria 4.50

# 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

# 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](http://www.lanashealthy.com)



**¡GRACIAS!**

lanashealthybistro  