



EAT
LOCAL
BE
GLOBAL

MENÚ

MOOD FOOD

Una cocina para la felicidad

Cultivar y mantener un estilo de vida sostenible es cada vez más retador. Encontrar la inspiración en los ingredientes y en sus aportes nutricionales, ha sido algo que me ha ocupado en los últimos años como Ingeniera de Alimentos. Con todo esto en mente, hemos creado un menú incluyendo las principales tendencias que demuestran como se puede transformar en recetas los alimentos que ayudan a nutrir y a mejorar el estado de ánimo de quienes las consumen.

Inspirados en diferentes culturas culinarias nace el Mood Food o cocina de la felicidad. Un movimiento gastronómico que propone incluir alimentos que aportan bienestar y felicidad.

Una gran variedad de ingredientes se unen para presentar esta propuesta. entre vegetales, cereales, semillas, microgreens, leguminosas y variedad de especies que transforma la receta en una explosión de sabores de origen orgánico y vegetal.

Lina Rios
Mood Food



E A T
L O C A L
B E
G L O B A L



**Ideal
para
las
mañanas**

**NU
TRI
TI
VO**

OMELETTE

Tradicional

Arepa, huevo, hogao y queso.
Pídelo con café o jugo.

\$13900

Omelette

Tortilla de huevo, con jamón, queso mozzarella, albahaca, acompanyado de pan crissant y dip de la casa. Pídelo con café o jugo.

\$15.900

Pancake

Pancake, huevo, miel de maple, dip de la casa. Pídelo con café o jugo.

\$15.900

Tostadas Francesas

Pan brioche, sumergido en batido de huevo y especias, tocineta caramelizada, miel de maple y dip de la casa. Pídelo con café o jugo.

\$17.900

Nuestros Bowls de Frutas

Bowls de cereales y frutos verdes

Cereal, mazana verde, kiwi, arándanos, yogurt natural.

\$16.900

Mix fruit plural

Avena, yogurt natural, durazno, kiwi, arandanos, fresa, chía.

\$16.900

Frutos Parfait

Granola, yogurt griego, durazno, fresa, menta, chía.

\$16.900

Smoothie frutos amarillos

Cereal integral, fresa, mango, banano, durazno.

\$18.900

ÁRMALO A TU GUSTO EN SOLO 4 PASOS

\$17.500

1 base + 2 frutas + 2 frutos secos
+ 1 base líquida + 1 reducción

Selecciona 1 Base

Cereal integral
Granola
Pancake de harina de avena y harina de quinua

Selecciona 2 frutas

Sandia	*Fresa
Mango	*kiwi
Manzana verde	*Durazno
Papaya	*Arandanos
Melón	
Banano	

Selecciones 2 frutos secos .

Chía	*Arandanos
Mani	*Marañón
Uvas pasas	*Nuez pecana
Almendra	
Avena	

Selecciona 1 base líquida

Yogourt griego
Yogourt natural
Leche de almendras

Selecciona 1 reducción

Maracuya
Granadilla

*Valor adicional \$1.500

**Porción de
Frutas \$2.900**

Sandia
Mango
Manzana verde
Papaya
Melón
Banano.

*Fresa
*kiwi
*Durazno
*Arandanos

*Valor adicional \$1.500



Cremas y sopas

Crema de tomate

Una crema 100% natural, muy al estilo PLURAL, con propiedades antioxidantes y alto contenido de vitamina A. \$9.900

Sopa de lentejas y coco

Preparación a base de lentejas, leche de coco, gengibre y microgreens. Altamente protéica. \$9.900

Ensalada

Mix de lechugas, pera caramelizada, tomate cherry, bocconcini, almendras laminadas y vinagreta \$19.900

Ensalada premium

Trozos de pollo, mix de lechugas, champiñones, aguacate, tomate cherry, quinua, vinagre balsámico y reducción de yogurt natural. \$24.900

Ensalada fría

Ensalada de cereales y quinua (Ver en opciones veganas) \$19.900

Plural pollo Marroqui

Crema de tomate, pollo Marroqui, arroz con cilantro y tabule \$22.000

Mixto Arabe

Kibeb, falafel, arroz arabe, pan árabe y humus. \$22.900

Mixto pomodoro

Arroz de cilantro, papa casco, guacamole y albóndigas en salsa pomodoro \$18.900

Hamburguesa Plural

Carne a la parilla 140 gr, tocineta de la casa, cebollas caramelizadas, vegetales y pan brioche \$23.900

En combo con papas en cascots y bebida \$28.500

Hamburguesa Veggi

Croqueta de falafel de 120 gr, berenjenas al escabeche, champiñones en coservas, vegetales y pan brioche. \$23.900

En combo con papas en cascots y bebida \$28.500

Shawarma

Pan árabe, pollo marinado shawarma, lechuga, cebolla encurtida, salsa de la casa, salsa de ajo (Tzatziki) \$18.500

Wrap Plural

Pan árabe, pollo marinado shawarma, lechuga, cebolla encurtida, salsa de la casa, salsa de ajo (Tzatziki) \$22.900

Quesadilla:

Tortilla de harina, pollo shawarma, dip de la casa, guacamole y ensalada. \$20.900

Bowl Mediterráneo

Mix de lechugas, pollo, aguacate tomates confitados, bocconcini, cebolla encurtida, balsámico, semillas de girasol \$21.900

**Ideal
para
almuerzo
y cena**





ALIMENTO

**ÁRMALO A
TU GUSTO
EN SOLO 4 PASOS**

\$17.500

1 base + 1 proteína + 2 toppings + salsa.

1

Selecciona una Base

- Arroz arabe
- Arroz con cilantro
- Quinoa
- Garbanzos
- Pan árabe
- Tortilla de harina

Tortillas libre de gluten

- Tortilla de garbanzo
- Tortilla de remolacha
- Tortilla de espinaca
- Tortilla de zanahoria

2

Selecciona una proteína

- Albondigas Pomodoro
- Pollo marroqui
- Pollo Shawarma
- Croquetas Falafel
- Kibbeh

3

Selecciones 2 toppings

- Berenjena escabeche
- Champinones Conserva
- Cebolla Caramelizada
- Cebolla Encurtida
- Tabule
- Pico De Gallo
- Mozzarella
- Guacamole
- Ensalada de La Barra: Lechuga,
- Tomate y Vinagre o reducción balsámica

4

Selecciona una salsa

- Salsa de la casa: Mayonesa, pepinillos agridulces, y alcaparras
- Salsa Tzatziki
- Salsa rocotto- picante

Salsa Vegana

- Pomodoro
- Dijon
- Mayo Pimentón

Cremas

Crema de tomate

Una crema 100% natural, muy al estilo PLURAL, con propiedades antioxidantes y alto contenido de vitamina A.

\$9.900

Sopa de lentejas y coco

Preparación a base de lentejas, leche de coco, gengibre y microgreens. Altamente protéica.

\$9.900

Proteínas

Mexcla fría de cereales y quinua

Mexcla de quinua, sorgo, garbanzos y cebada perlada y amaranto.

\$19.900

Falafel de garbanzo

Proteína a base de garbanzos, hierbas orgánicas y especias naturales.

\$6.200

Berenjena Escabeche

\$4.300

Hummus

Proteína a base de garbanzos

\$5.700

Bases

Arroz con lenteja

A base de arroz, lentejas y especias naturales.

\$4.300

Arroz verde

A base de arroz y cilantro

4.300

Tortilla de leguminosas

- o Tortilla de harina de garbanzos
- o Tortilla de zanahoria
- o Tortilla de remolacha
- o Tortilla de espinaca

\$3.400

Pan Árabe

\$3.400

Guarniciones

Tomate confitado

\$3.400

Champiñones en conserva

\$3.400

Cebolla encurtida

\$3.400

Cebolla caramelizada

\$3.400

Guacomole

con pico de gallo de mango.

\$3.400

**VEGGIE
VEGAN**

**DE
LI
CIO
SA**

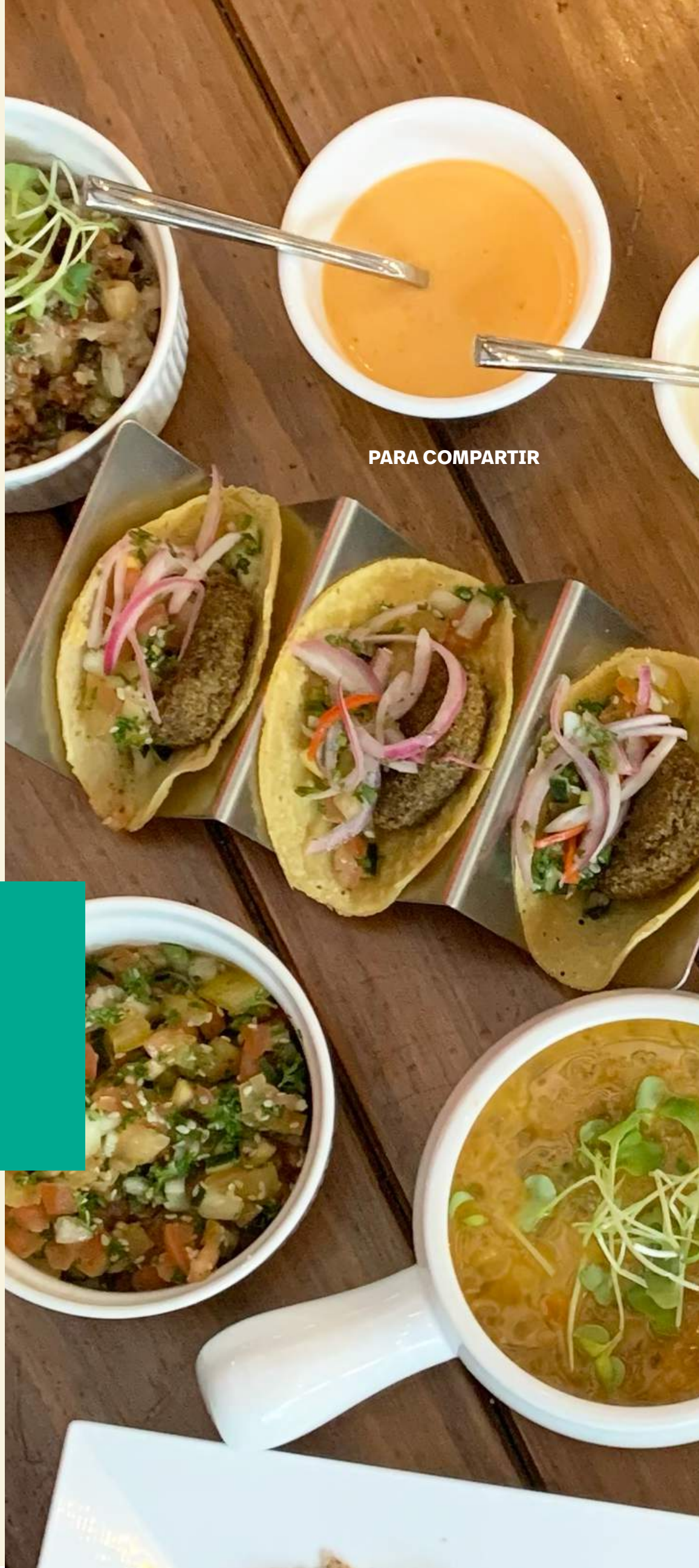
HAMBURGUESA VEGGIE

Adiciones

Tomate confitado	\$3.400
Mozarella	\$3.400
Humus	\$5700
Guacamole	\$3400
Ensalada De La Barra	\$3.400
Berenjena Escabeche	\$4.300
Champiñon Conserva	3400
Cebolla Caramelizada	3400
Pico De Gallo	3400
Garbanzo	3400
Cebolla Encurtida	3400
Arroz Arabe	4300
Arroz Verde	4300
Dip De Queso Crema	3200
Quinoa Con Champiñon	5700
Pan Arabe	3400
Tortilla De Harina	3400
Albondigas Pomodoro	6200
Pollo Shawarma	6200
Kibbeh	6200
Falafel	6200

Ideal para compartir

Papas Plural	17.500
Hummus: Acompañado de Pan Arabe	\$5.700
Falafel - Hummus	\$9.900
Kibeb - Hummus	\$9.900



PARA COMPARTIR