

## Desayuno Fresco - Fresh Breakfast

### **Selección de Jugos Naturales - Fresh Juice's Selection**

Naranja, toronja, papaya, piña, melón chino, sandía  
Orange, grapefruit, papaya, pineapple, cantaloupe, watermelon  
80-120 kcal • 1-2 g Prot • 0 g Lip/Fat • 12-35 g Carb

### **Plato de Fruta de la Estación - Seasonal Fruit Platter**

Plátano, melón valenciano, melón chino, sandía, papaya, naranja  
Banana, honeydew, cantaloupe, watermelon, papaya, orange  
195 kcal • 4 g Prot • 0 g Lip/Fat • 51 g Carb

### **Yogur Natural / Natural Yogurt**

Nueces, almendras, pasas, miel o granola artesanal de *La Bonita*  
Nuts, almonds, raisins, honey or homemade granola from *La Bonita*  
95-165 kcal • 9-10 g Prot • 2-4.5 g Lip/Fat • 12-22 g Carb

### **Cereales / Cereals**

All Bran, Raisin Bran, Corn Flakes  
220-260 kcal • 1-14 g Prot • 1-17 g Lip/Fat • 42-58 g Carb

### **Pan de Centeno / Rye Bread**

Acompañado con queso Cottage, peras asadas, miel de agave  
Accompanied with Cottage cheese, grilled pears, agave honey  
265 kcal • 13 g Prot • 2 g Lip/Fat • 49 g Carb

### **Claras de Huevo / Egg Whites**

A su elección: espinacas, jitomate, champiñones, queso panela, salmón  
Choice of: spinach, tomato, mushrooms, fresh cheese, salmon  
135-225 kcal • 16-23 g Prot • 1.5-12 g Lip/Fat • 4-14 g Carb

## Desayuno Casual - Casual Breakfast

### **Pan Francés / French Toast**

Esencia de vainilla y naranja  
Vanilla and orange scent  
346 kcal • 12.5 g Prot • 13 g Lip/Fat • 46 g Carb

### **Hot Cakes / Pancakes**

Regulares, integrales o de avena; compota de frutos rojos  
Regular, whole wheat or oatmeal; wild berries compote  
Por Hot Cake / Per Pancake: 232 kcal • 6 g Prot • 2.5 g Lip/Fat • 45 g Carb

### **Sandwich de Queso Asado / Grilled Cheese Sandwich**

Queso, tomate, aguacate, alfalfa en muffin de alcaravea  
Cheese, tomato, avocado, alfalfa sprouts in caraway muffin  
279 kcal • 19 g Prot • 7 g Lip/Fat • 35 g Carb

### **Huevos Pochados / Poached Eggs**

Servidos sobre bísquet tostado, jamón de pavo y salsa chipotle  
Served over toasted biscuit, turkey ham and chipotle sauce  
225 kcal • 23 g Prot • 12 g Lip/Fat • 14 g Carb

### **Crepa Poblana / Poblano Crepe**

Rellena de huevo revuelto, rajas poblanas, queso Oaxaca, salsa de elote  
Filled with scrambled eggs, poblano peppers, Oaxaca cheese, sweet corn sauce  
318 kcal • 18 g Prot • 10 g Lip/Fat • 39 g Carb

### **Bagel de Salmón Curado / Salmon Gravlax Bagel**

Bagel tostado, salmón curado en casa, queso crema con hierbas de olor  
Toasted bagel, homemade salmon gravlax, cream cheese and herbs  
385 kcal • 20.5 g Prot • 15 g Lip/Fat • 42 g Carb

### **Huevos / Eggs**

Omelet, Revueltos, Fritos / Omelette, Scrambled, Fried

A su elección: tomates asados, espinaca, cebolla, pimientos, espárragos, salmón ahumado, jamón, queso  
Servidos con champiñones a la Provenzal y papa Hash Brown  
Choice of: roasted tomatoes, spinach, onion, peppers, asparagus, smoked salmon, ham, cheese  
Served with Provençal mushrooms and Hash Brown potato  
180-300 kcal • 14-21 g Prot • 12.5-21 g Lip/Fat • 1-30 g Carb

## **Desayuno Mexicano - Mexican Breakfast**

### **Motuleños**

Huevos fritos sobre tortilla de maíz, frijoles pintos, salsa roja, plátano macho frito, chícharos, queso panela  
Fried eggs over corn tortilla, pinto beans, red salsa, fried plantain, green peas, fresh cheese  
473 kcal • 23 g Prot • 27 g Lip/Fat • 37 g Carb

### **Rancheros**

Huevos a su elección sobre tortilla de maíz, frijoles refritos, salsa ranchera, queso panela, cebolla en escabeche  
Your choice of eggs over a corn tortilla, refried beans, salsa ranchera, fresh cheese, pickled onions  
280 kcal • 16 g Prot • 16 g Lip/Fat • 20 g Carb

### **A la Mexicana**

Huevos revueltos con tomate, cebolla y pimiento salteados  
Scrambled eggs with sautéed tomato, onion and bell pepper  
184 kcal • 14 g Prot • 11 g Lip/Fat • 7 g Carb

### **Pancho Villa**

Huevos con frijoles negros revueltos, plátano macho frito, salsa fresca  
Scrambled eggs and black beans, fried plantain, salsa fresca  
265 kcal • 14 g Prot • 17 g Lip/Fat • 14 g Carb

### **Burrito Norteño**

Huevos revueltos, papa con chorizo, salsa molcajete  
Scrambled eggs, potato, chorizo, salsa molcajete  
385 kcal • 22 g Prot • 20 g Lip/Fat • 39 g Carb

### **Chilaquiles**

A su elección: pollo, huevos estrellados, gratinados; salsa verde o roja  
Choice of: chicken, fried eggs, au gratin; green or red salsa  
480 kcal • 21.5 g Prot • 10 g Lip/Fat • 78 g Carb

### **Huaraches**

Masa de maíz frita con pollo, res o vegetariano  
Fried corn dough with chicken, beef, or vegetarian  
295-331 kcal • 15-20.5 g Prot • 8-11 g Lip/Fat • 36-39 g Carb

### **Tamales**

Oaxaqueños de res o pollo  
Oaxaca style beef or chicken  
537 kcal • 23 g Prot • 21 g Lip/Fat • 62 g Carb