

## bebidas

1/2 L / JARRA

EXPRIMIDO DE NARANJA	\$ 49	<b>AGUAS SABORIZADAS</b>	
GASEOSAS	\$ 40	MANGO	\$ 53 \$ 98
AGUA MINERAL ORGÁNICA	\$ 38	NARANJA Y ARÁNDANOS (sin azúcar)	\$ 53 \$ 98
CERVEZA PORRÓN	\$ 64	TIENDAS ¡Refrescante!	\$ 53 \$ 98

## jugos y licuados



<b>LIMONADAS</b>	1/2 L / JARRA	<b>LOS NUEVOS</b>	1/2 L
LIMONADA TIENDAS con azúcar o endulzante natural Stevia	\$ 58 \$ 106	LICUADO   espinaca, manzana verde y lima Para sentirte como Popeye. Plus hierro.	\$ 73
LIMONADA DE FRUTOS ROJOS	\$ 63 \$ 116	LICUADO   kale y banana. Súper súper antioxidante <b>SUPER FOOD</b>	\$ 73
LIMONADA DE MARACUYÁ	\$ 67 \$ 120	LICUADO   mango, naranja y zanahoria. Betacaroteno y vitamina C, Pura energía	\$ 73
<b>LOS CLASICOS</b>		LICUADO   arándanos, frutos rojos, leche, yogurt y azúcar mascabo Todo lo bueno de los arándanos en un licuado increíble	\$ 73
LICUADO   zanahoria, manzana, naranja y jengibre.	\$ 68		
LICUADO   pera, albahaca, naranja y limón.	\$ 68		

## momento de postres

CHOCOTORTA	\$ 45	<b>FRASQUITOS DULCES</b>	
CRUMBLE DE MANZANA con helado de crema, almendras y miel de canela.	\$ 78	TRIFLE DE YOGURT con granola casera y frutas	\$ 45
CHEESE CAKE DE MARACUYA	\$ 53	SUAVE CREMA DE LIMÓN, semillas de chia, yogurt y arándanos	\$ 45
HUMEDO DE CHOCOLATE con helado de crema americana y frutos rojos	\$ 82	MOUSSE DE MANGO, quinoa pop y frutas de estación	\$ 45

## VINOS

### BODEGA DOÑA PAULA

Los Cardos 375 cc Sauvignon Blanc	\$ 110
Los Cardos 375 cc Malbec	\$ 110
Doña Paula Estate Malbec	\$ 230
Doña Paula Estate Cabernet Sauvignon	\$ 230
Doña Paula Estate Sauvignon Blanc	\$ 230
Copa de Vino	\$ 59

### BODEGA ERNESTO CATENA VINEYARDS

Animal Malbec Organico	\$ 280
Animal Malbec de 500 ml	\$ 180
Animal Chardonay	\$ 240

## COCTELERÍA



NUESTROS TRAGOS \$75

### GARIBALDI

Campari y jugo de naranja

### NEGRONI

Gin, Campari y Cinzano Rosso

### APEROL SPRITZ

Aperol Espumante, soda y naranja

### TIENDA SPRITZ

Aperol, espumante, maracuyá y mango

10%  
DESCUENTO  
DELIVERY

20%  
TAKE AWAY

sobre precios de carta  
en productos seleccionados



## HAPPY HOUR

en Tragos de Lunes a Sábados de 19.30hs a 21.00hs

20% OFF

en tus Cenas los Lunes

TODAS LAS PROMOCIONES, SON SÓLO EN EFECTIVO

¿ESTÁS APURADO?  
PEDÍ LA CUENTA CON EL PEDIDO

MONTO MÍNIMO  
TARJETA DE DÉBITO \$50  
TARJETA DE CRÉDITO \$100

VALOR DEL CUBIERTO \$25



TIENDAS NATURALES PALERMO República Árabe Siria 3001 (011) 4843-7407  
Cabello 3401 (011) 4802-4720 BELGRANO Gorostiaga 1776 (011) 4514-1776

LUMINAR.COM.AR



Ingredientes frescos  
SABORES AUTÉNTICOS

## desayunos y meriendas



<b>TAKE ME TO THE MOON</b>   Café con leche y medialuna.	\$ 53
<b>NUESTRA VERSIÓN DEL CLÁSICO</b>   Café con leche o té, 2 riquisimas medialunas y jugo de naranja.	\$ 69
<b>RICO EN FIBRAS</b>   Café con leche o té, mix de tostadas de panes hechos en Tiendas, queso crema, mermelada de frutas de estación y jugo de naranja.	\$ 85
<b>SALUDABLE</b>   Plato de frutas, queso brie, miel, dip de frutas secas y licuado de frutas a elección.	\$ 119
<b>TOSTADO FRANCÉS</b>   Jamón, queso y huevo con café con leche, mini jugo de naranja.	\$ 110
<b>PANCAKES</b>   con frutas de estación, miel y yogurt con licuado a elección	\$ 115

## NUEVOS BOWLS Combinalos con Café con leche o Té en hebras

<b>YOGURT BOWL</b>   Granola casera, yogurt, cranberries, frutillas y bananas.	\$ 89
<b>ENERGY BOWL</b>   Granola casera, avena, pasas de uva, frutos rojos y banana. Súper nutritivo	\$ 89
<b>SUPERBOWL TIENDAS</b>   Kiwi, frutillas, quinoa pop, yogurt, azúcar negra y semillas de zapallo caramelizadas. <b>Riquísimo, saludable, imperdible.</b>	\$ 89

## CAFE

<b>CAFÉ</b> / Cortado	\$ 37
<b>CAFÉ</b> cortado en jarrito	\$ 40
<b>DESCAFEINADO</b>	\$ 42
<b>CAFÉ</b> con leche	\$ 44
<b>CAFÉ</b> doble	\$ 46
<b>CAPUCHINO</b>	\$ 48
<b>SUBMARINO</b>	\$ 48

## TE BY PENTON

<b>BUDDA CHAI</b>   blend especiada a base de té negro, Ceylon con trocitos de manzana, canela, cardamomo y gajos de naranja.	\$ 45
<b>ALL BERRIES</b>   combinación delicada y con notas frutales a base de té verde con trozos de frambuesa, arándanos y pimpollos de rosas chinas.	
<b>CITRIC BLUE</b>   delicioso y digestivo, un blend con té azul, oolong con limón y hojas de albahaca.	
<b>ORANGE ROOIBOS</b>   rooibos orgánico con cáscara de naranja y chips de chocolate.	

## TENTATE

<b>SCON</b>	\$ 30
<b>SCON DE QUESO</b>	\$ 33
<b>ALFAJOR DE MAICENA</b>	\$ 30
<b>MUFFIN:</b>	
- Frambuesas y naranja	\$ 38
- Chocolate con chocolate	\$ 38
- Manzana y azúcar mascabo	\$ 38
<b>BUDIN</b>	
- Limón, yogurt y amapola	\$ 38
- Banana y nutella	\$ 42
<b>CRUMBLE DE MANZANA,</b> avena y azúcar rubia	\$ 42
<b>CHOCOTORTA</b>	\$ 45
<b>CARROT CAKE</b> <small>Apto celiacos</small>	\$ 45
<b>CHEESE CAKE</b> de maracuyá	\$ 53

## entradas

<b>NUESTRAS PAPAS CON ALIOLI Y KETCHUP RAW</b>	\$ 79
<b>GAZPACHO TIENDAS</b>	\$ 48
<b>LANGOSTINOS</b>   a la plancha, con ensaladita de rucula, mango, cherrys y cebolla morada, con mayonesa de lima y cilantro	\$ 115
<b>PROVOLETA DE LECHE DE BÚFALA,</b> tomates cherry marinados con hierbas, aceitunas negras, pesto de albahaca, focaccia	\$ 119

## ensaladas

<b>VEGANBOWL</b>   palta, kale, zanahoria, quinoa, tomates, semillas de zapallo caramelizadas, goji y salsa de sésamo. <b>Vegano.</b>	\$ 140
<b>STRAWBERRYS</b>   espinaca, mix de verdes, palta, queso azul, arandanos y frutillas frescas, nueces hot, con reducción de aceto balsámico	\$ 148
<b>DEL MAR</b>   mix de verdes, cherrys, langostinos a la plancha, palta, choclo tostado, panceta crispy con aderezo de lima y cilantro	\$ 165
<b>BRIE SALAD</b>   100 grs de queso brie, rúcula, peras caramelizadas, nueces hot y endivias. Aderezo de miel, mostaza a la antigua, ciboulette, vinagre y aceite de oliva	\$ 172
<b>PINK</b>   Salmón rosado (*) a la plancha, mango fresco grillado, endivias, rúcula, queso de cabra, almendras fileteadas, aderezo de jugo de naranja, aceite de oliva, miel y ciboulette (*) Rico en omega 3.	\$ 178
<b>CAESAR</b>   su mejor versión, variedad de hojas tiernas y crocantes, láminas de parmesano, croutons, dressing caesar.	

Con quinoa balls \$ 149 | Con tiras de pollo \$ 159 | Con salmón \$ 175

## sandwiches-wraps

Acompañalos con papas o ensaladita tiendas, repollo, zanahoria, ciboulette, pasas y aderezo caesar

<b>GREEN MONSTER</b>   hamburguesa de kale, brócoli, arvejas, arroz yamami y tofu con morrón, berenjena asada y champignon crocante con ketchup raw.	\$ 149
<b>BAGEL DE SALMÓN AHUMADO</b>   espinaca, palta, huevos revueltos y cream cheese.	\$ 165
<b>HAMBURGUESA DE OJO DE BIFE Y TRIGO BURGOL</b>   queso brie, cebollas caramelizadas, trigo burgol, rúcula y aderezo dulce de mostaza. <b>Increíble.</b>	\$ 172
<b>SANDWICH DE POLLO</b>   chutney de cebolla, rúcula, queso parmesano y queso crema En bagetín	\$ 159
<b>WRAP DE LANGOSTINOS</b>   trigo burgol, leche de coco, cebolla de verdeo, rayadura de lima y cilantro.	\$ 165
<b>WRAP DE POLLO</b>   cranberries, almendras fileteadas, manzana, apio, espinaca y mayonesa suave	\$ 160

## hits DE NUESTRA cocina

<b>HAMBURGUESA DE SALMÓN ROSADO Y LANGOSTINOS</b>	\$ 160
<b>QUINOABURGER</b>   otro de los super alimentos! Es deliciosa y es uno de los alimentos que aporta mas vitaminas y minerales <b>SUPER FOOD</b>	\$ 148
<b>HAMBURGUESA DE OJO DE BIFE Y TRIGO BURGOL</b>	\$ 155
<b>HAMBURGUESA DE KALE</b> arvejas, brócoli, tofu y arroz yamami <b>Vegana</b> <b>SUPER FOOD</b>	\$ 162
<i>- Las Hamburguesas salen sin pan -</i>	
<b>SALMÓN ROSADO</b>   con chimichurri de mango, cilantro, cebolla colorada y morron	\$ 229
<b>PECHUGUITAS</b>   salteadas con espinaca y almendras fileteadas	\$ 189
<b>OJO DE BIFE</b>   (medallón de 300grs.) con gremolata de hierbas	\$ 219

### Elegí el side para tu plato principal

- Papas Tiendas con hierbas
- Ensalada de repollo, zanahoria, ciboulette, pasas y aderezo caesar
- Pure de zanahoria y tomillo
- Rúcula con escamas de parmesano

## las pastas y woks

<b>CINTAS CORTADAS A CUCHILLO</b> con chauchas, arvejas, espinaca tomates cherry, pesto de albahaca y castanas de caju	\$ 165
<b>SORRENTINOS RELLENOS DE CALABAZA</b>   parmesano, muzzarella, nueces especiadas y miel con manteca de salvia y semillas de zapallo caramelizadas	\$ 169
<b>PENNE RIGATE</b>   con chauchas, arvejas, espinaca tomates cherry, pesto de albahaca y castanas de caju <b>Apto celiacos</b>	\$ 172
<b>DEL WOK</b>   salteado de zanahorias, pimientos, zuchinis, repollo, cebolla morada, brotes de soja y berenjenas, arroz yamami, con salsa de soja jengibre y miel.	\$ 155
Agregale carne, pollo o langostinos	\$ 175
<b>RAMEN</b>   fideos asiáticos con vegetales salteados y tofu grillado	\$ 155
<b>KIDS CHOICE</b>   Ñoquis tricolor con crema de quesos	\$ 95