

La Flor de la VIDA®

PANADERÍA Y RESTAURANTE VEGETARIANO

Menú

**HORARIO 8:00 AM
a 8:00 PM**
Lunes a Sábado

RECUERDA CONSULTAR
NUESTRO MENÚ SEMANAL

@LaFlorDeLaVidaTijuana  

ENGLISH MENU DOWN BELOW

Menú Especial de la casa

Pozole Rojo Vegetariano

\$248/\$212

De Champiñones servido con tostada horneada, repollo, rábanos, salsa, etc. Platillo Sencillo o con Opción de Entrada, Agua y Postre.

Enchiladas Suizas Vegetarianas

\$248/\$212

Acompañadas de Arroz Integral a la Mexicana y Frijoles guisados. (Con Opción Vegana) Platillo Sencillo o con Opción de Entrada, Agua y Postre.

Enchiladas de Mole Vegetarianas

\$248/\$212

Acompañadas de Arroz Integral a la Mexicana y Frijoles guisados. (Con Opción Vegana) Platillo Sencillo o con Opción de Entrada, Agua y Postre.

Fetuccini con Portobello Picante

\$248/\$212

Con Salsa cremosa de Chiles Secos y Queso de cabra, acompañada de Ensalada de la Casa. Platillo Sencillo o con Opción de Entrada, Agua y Postre.

Tacos Ensenada Vegetarianos

\$248/\$212

Servidos con Lechuga, Salsa Bandera, Guacamole, Cebolla Morada curtida con habanero, etc. (Con Opción Vegana) Platillo Sencillo o con Opción de Entrada, Agua y Postre.

Tacos Gobernador Vegetarianos

\$248/\$212

Servidos con Lechuga, Salsa Bandera, Guacamole, Cebolla Morada curtida con habanero, etc. (Con Opción Vegana) Platillo Sencillo o con Opción de Entrada, Agua y Postre.

Quesadilla Vegetariana (Orden de 3)

\$112

Hechas a mano de: Huitlacoche, Flor de Jamaica, Rajas con Chorizo Vegetariano (Con Opción Vegana)

UN PLACER ATENDERTE

Platillos

de la casa

MENÚ

Chiles rellenos

De queso panela fresco, bañados en salsa de tomate con un toque de albahaca, con arroz integral y frijoles guisados.

\$200

Nuggets de Pollo Vegetal

De pollo vegetal, servidos con arroz integral o ensalada mixta.

\$218

Machaca Mexicana

Con frijoles refritos y tortillas de maíz.

\$218

Filete de pescado vegetal

A la parrilla con ensalada mixta, arroz integral y tortillas de maíz.

\$218

Menú del día

\$200

Todos los Platillos incluyen una entrada, guarnición, agua fresca y postre.

HORARIO 12:30 pm
a 6:00 pm

Horario de atención de Lunes a Sábado

RECUERDA CONSULTAR
NUESTRO MENÚ SEMANAL

@LaFlorDeLaVidaTijuana  

UN PLACER ATENDERTE

Horario de
8:00 A.M. a
12:00 P.M.

Desayunos

Vegetariano

MENÚ

Desayuno Especial del día \$220

Huevos con Machaca \$220

Con carne vegetal, especialidad de la casa.

Chilaquiles \$200

Con huevo.

Omelette \$200

De espinaca, champiñones o vegetales.

Huevos Rancheros \$200

Montados en tostadas horneadas.

Huevos al gusto \$200

Con tostadas recién horneadas.

Todos los Desayunos incluyen dos guarniciones:
Chilaquiles y frijoles guisados, fruta o avena, café
té o leche dorada y pan de cortesía.

Algo ligero

Malteada Vegana \$123

De proteína orgánica Vegana (de vainilla o chocolate)
preparadas con leche vegetal y plátano congelado.

Ensalada de Frutas \$125

Con yogurth, granola y frutos secos.

Avena Integral \$93

Con un toque de algarrobo, servida con fruta de
temporada.

Yogurt con Fruta \$92

Con granola, frutos secos o semillas.

UN PLACER ATENDERTE

Horario de
8:00 A.M. a
12:00 P.M.

Desayunos

Vegano

MENÚ

Desayuno Especial del día \$220

Machaca Mexicana \$218
Con frijoles refritos y tortillas de maíz.

Chilaquiles \$218
Con frijoles y/o pechuga de pollo vegetal

Tofú revuelto \$200

- A la Mexicana (con verduras)
- Con Chorizo de soya
- Con Nopales
- Con Jamón vegetal

Todos los Desayunos incluyen dos guarniciones:
Chilaquiles y frijoles guisados, fruta o avena, café
té o leche dorada y pan de cortesía.

HORARIO 8 :00 am
a 12:00 pm

Horario de atención de Lunes a Sábado

RECUERDA CONSULTAR
NUESTRO MENÚ SEMANAL

@LaFlorDeLaVidaTijuana  

UN PLACER ATENDERTE

Bocados

MENÚ

Molletes Integrales

Salidos del horno en birote con frijol, queso, salsa pico de gallo y chorizo de soya.

\$72 pesos

Riel de Espinacas

En hojaldre integral con espinacas, champiñones, queso y elote.

\$55 pesos

Empanadas Integrales

Horneadas en hojaldre integral, de picadillo de soya, rajas con queso o atún vegetal.

\$44 pesos

Sándwich Integral

De queso panela fresco con tomate, aguacate, lechuga y germinado de alfalfa.

\$70 pesos

Sándwich Integral

Con pechuga de pollo vegetal o atún vegetal, con tomate, aguacate, lechuga y germinado de alfalfa.

\$90 pesos

Sándwich Vegetariano de Betabel

Con Pan Glúten Free, betabel, manzana roja, panela, nuez, aguacate y lechuga mixta.

\$100 pesos

Chabata Integral

Pechuga de pollo vegetal al chipotle, con espinaca pepino, aguacate y germinado de alfalfa.

\$100 pesos

Hamburguesa

De Quinoa, en pan integral, con lechuga, tomate, aguacate y germinado de alfalfa.

\$80 pesos

UN PLACER ATENDERTE

Bocados

MENÚ

Hot Cakes Integrales

Gluten free, servidos con fruta de temporada.

\$92

Pizza Vegetariana

Individual con champiñones, vegetales y queso.

\$64

Pizza Gluten Free

Individual con champiñones, vegetales y queso.

\$80

Burritos

Integrales, chorizo de soya con papas, papas con queso y frijol con queso.

\$32

Burritos Especiales

Orden de 3: Machaca o Frijoles puercos vegetarianos

\$162

(Orden de 3)

Deli Vegetariano

Baguette integral con atún, pechuga de pollo vegetal o jamón de tofu, con vegetales y germinados.

\$110

Ceviche de Soya

Servido con aguacate y tostadas horneadas.

\$72

Orden de Frijoles puercos

Vegetarianos acompañados de totopos horneados

\$84

UN PLACER ATENDERTE

Ensaladas

MENÚ

Ensalada Verde

\$75

Lechuga, espinaca pepino, manzana verde, morrón verde y nopal.

\$135

Verde Plus: con ensalada de atún vegetal o de pollo vegetal.

Ensalada Mixta

\$75

Lechuga, tomate, aguacate y germinado de alfafa.

\$135

Mixta Plus: con ensalada de atún vegetal o pollo vegetal.

La Flor de la Vida

\$110

Lechuga, espinaca, betabel, naranja, semillas, arándanos, fresa o mango.

\$155

La Flor plus: con ensalada de atún vegetal o pollo vegetal.

Aderezos

Balsámico, Vinagreta de albahaca, Perejil, Cilantro o ajonjolí.

Bebidas

Café regular

\$46

Café Sustituto

\$46

Chocolate caliente

\$75

Té

\$40

Leche Dorada

\$38

Licuarios

Licuido con Fruta Vegano
(Plátano y fresa)

\$110

Licuido con Fruta

\$78

RECUERDA CONSULTAR
NUESTRO MENÚ SEMANAL

@LaFlorDeLaVidaTijuana



UN PLACER ATENDERTE

La Flor de la VIDA[®]

PANADERÍA Y RESTAURANTE VEGETARIANO

English Menu

OPEN HOURS
8:00 AM TO 8:00 PM
Monday to Saturday

REMEMBER TO CHECK
OUR WEEKLY MENU

@LaFlorDeLaVidaTijuana  

House Specials

MENU

Vegetarian Pozole

\$248/\$212

With Mushrooms, served with oven baked tostada, cabbage, radishes, salsa, etc.

Single Dish or with a Entree, Dessert and Agua Fresca.

Vegetarian Swiss Enchiladas

\$248/\$212

Accompanied by Mexican Brown Rice and Stewed beans. (Vegan Option Available)

Single Dish or with a Entree, Dessert and Agua Fresca.

Vegetarian Mole Enchiladas

\$248/\$212

Accompanied by Mexican Brown Rice and Stewed beans. (Vegan Option Available)

Single Dish or with a Entree, Dessert and Agua Fresca.

Fetuccini with Spicy Portobello

\$248/\$212

With creamy Dried Chili Sauce and Goat Cheese, accompanied by House Salad.

Single Dish or with a Entree, Dessert and Agua Fresca.

Vegetarian Ensenada Tacos

\$248/\$212

Served with Lettuce, Salsa Bandera, Guacamole, Red onion tanned with habanero, etc. (Vegan Option Available)

Single Dish or with a Entree, Dessert and Agua Fresca.

Vegetarian Gobernador Tacos

\$248/\$212

Served with Lettuce, Salsa Bandera, Guacamole, Red onion tanned with habanero, etc. (Vegan Option Available)

Single Dish or with a Entree, Dessert and Agua Fresca.

Vegetarian Quesadilla (Order of 3)

\$112

Handmade filled with: Huitlacoche, Jamaica Flower, Rajas with veggie Chorizo. (Vegan Option Available)

A PLEASSURE TO SERVE YOU

Main Dishes

MENU

Chiles Rellenos

\$200

Filled with fresh Panela Cheese covered in tomato sauce with a touch of basil, with brown rice and beans

Veggie Chicken Nuggets

\$218

Vegetarian Chicken, served with brown rice or salad

Mexican Machaca

\$218

With Fried Beans and Tortillas

Veggie Fish Fillet

\$218

Grilled with mixed salad, brown rice and corn tortillas

Today's Menu

\$200

All Dishes include an Appetizer,
Side dish, Agua Fresca and Dessert.

LUNCH HOURS

12:30pm to 6:00pm

Monday to Saturday

REMEMBER TO CHECK
OUR WEEKLY MENU

@LaFlorDeLaVidaTijuana



A PLEASSURE TO SERVE YOU

Breakfast Hours
8:00 A.M. -
12:00 P.M.

Break Fast

Vegetarian **MENU**

Special Breakfast of the Day \$220

Eggs with Machaca \$220

With Veggie Meat. A House Specialty.

Chilaquiles \$200

With Egg.

Omelette \$200

With Spinach, Mushrooms or Vegetables.

Huevos Rancheros \$200

Served over a oven baked toast.

Huevos al gusto \$200

With freshly made toast.

All Breakfast includes 2 sides:
Chilaquiles and Beans, Fruit or Oatmeal, Coffee,
Tea or Golden Milk and Complimentary Bread.

Light Options

Vegan Protein Shake \$123

Organic Vegan Protein (Vanilla Or Chocolate)
Made with vegetal milk and frozen banana.

Fruit Salad \$125

With Yogurt, granola and dried fruit.

Whole Oats \$93

With a touch of Carob Powder, served with
seasonal fruit.

Yogurt wih Fruit \$92

With Granola, dried fruit or seeds.

A PLEASSURE TO SERVE YOU

Break Fast

Vegan MENU

Special Breakfast of the Day \$220

Mexican Machaca

With Fried Beans and tortillas

\$218

Chilaquiles

With Beans and/or veggie chicken breast

\$218

Tofu Scramble

\$200

- Mexican Style (With Vegetables)
- Soy Chorizo
- With Nopales
- With Veggie Ham

All Breakfast includes 2 sides:
Chilaquiles and Beans, Fruit or Oatmeal, Coffee,
Tea or Golden Milk and Complimentary Bread.

BreakFast Hours

8:00 am to 12:00 pm

Monday to Saturday

REMEMBER TO CHECK
OUR WEEKLY MENU

@LaFlorDeLaVidaTijuana



A PLEASSURE TO SERVE YOU

Snacks

MENU

Whole Wheat Molletes

\$72 pesos

Oven Baked Birote bread with beans, cheese, pico de gallo, and soy chorizo

Spinach Pinwheel

\$55 pesos

Whole Wheat Puff Pastry with mushrooms, cheese and corn

Whole Wheat Empanadas

\$44 pesos

Baked Whole Wheat Puff Pastry filled with Soy Picadillo, Rajas with Cheese or Veggie Tuna

Panela Cheese Sandwich

\$70 pesos

Whole Wheat Bread with Fresh Panela Cheese, Tomatoes, Avocado, Lettuce and Alfafa Sprouts

Veggie Chicken/Tuna Sandwich

\$90 pesos

Veggie Chicken or Tuna, with Tomatoes, Avocado, Lettuce and Alfafa Sprouts

Veggie Beet Sandwich

\$100 pesos

Gluten Free bread, beet, red apple, panela cheese, walnut, avocado and lettuce mix

Whole Wheat Chabata

\$100 pesos

Veggie Chicken seasoned with Chipotle, Spinach, Cucumber, Avocado and Alfafa Sprouts

Quinoa Burguer

\$80 pesos

Quinoa Patty in Whole Wheat Bread with Lettuce, Tomatoes, Avocado and Alfafa Sprouts

A PLEASSURE TO SERVE YOU

Snacks

MENU

Whole Wheat Hot Cakes

Gluten free, served with seasonal fruit

\$92

Vegetarian Pizza

Individual size, with cheese, mushrooms and vegetables

\$64

Gluten Free Pizza

Individual size, with cheese, mushrooms, and vegetables

\$80

Burritos

Whole Wheat Tortilla filled with Soy Chorizo with Potatoes, Potatoes with Cheese or Beans with Cheese

\$32

Special Burritos

Order of 3: Machaca or Mexican Pork Beans

\$162
(Order of 3)

Vegetarian Deli

Whole wheat Baguette with Veggie Tuna, Veggie Chicken Breas or Tofu ham with vegetables and sprouts

\$110

Soy Ceviche

Served with Avocado and Tostadas

\$72

Order of Mexican Pork Beans

100% Vegetarian with Tortilla Chips

\$84

A PLEASSURE TO SERVE YOU

Salads

MENU

Green Salad

Lettuce, cucumber, green apple, green bell pepper and nopal.

Green Plus: With Veggie Tuna or Veggie Chicken.

\$75

\$135

Mixed Salad

Lettuce, Tomatoes, Avocado, Alfafa sprouts.

Mixed Plus: With Veggie Tuna or Veggie Chicken

\$75

\$135

La Flor de la Vida

Lettuce, Spinach, Beet, Orange, Seed, Cranberrys, Strawberry or Mango.

La Flor plus: With Veggie Tuna or Veggie Chicken

\$110

\$155

Dressings

Balsamic, Basil Vinaigrette, Parsley, Cilantro or sesame

Drinks

Regular Coffee

\$46

Coffee Substitute

\$46

Hot Chocolate

\$75

Tea

\$40

Golden Milk

\$38

Shakes

Vegan Shake with Fruit

\$110

Shake with Fruit

\$78

REMEMBER TO CHECK
OUR WEEKLY MENU

@LaFlorDeLaVidaTijuana



A PLEASSURE TO SERVE YOU