



Existimos por el deseo de construir, juntos, estilos de vida más conscientes. *Gracias por acompañarnos en este camino.*

# *Alimentación Consciente*





# ¡Hola!

## PARA EMPEZAR EL DÍA BIEN CONTENTOS

Todos nuestros desayunos salen acompañados de café, café con leche o té

### *El liviano* Q. 58.<sup>00</sup>

Huevo de nuestra granja, pan artesanal con queso pita y copa de yogurt con granola, fruta y miel cruda.

### *El verde* Q. 65.<sup>00</sup>

Tostón de pan artesanal con dip de queso ricco, aguacate, tomates confitados y huevos montados al gusto.

### *El Omelette* Q. 65.<sup>00</sup>

Tortilla de huevos orgánicos rellena con: quesos de nuestra granja jamón de pavo, chaya, chile pimiento y champiñones.

Acompañado con fruta de temporada con miel cruda, pan artesanal y salsa de la casa.

### *Copa de yogurt* Q. 30.<sup>00</sup>

Yogurt natural de Lácteos Lola con granola, fruta y miel cruda.

### *Panitos con Queso* Q. 35.<sup>00</sup>

Pan artesanal con quesos de Lácteos Lola gratinados

### *Tostaditas de aguacate* Q. 48.<sup>00</sup>

**NUEVO**⇒ Pan artesanal, queso requesón de nuestra granja, aguacate y tomates confitados.

### *Plato de frutas de temporada* Q. 30.<sup>00</sup>

**NUEVO**⇒ Fruta de temporada con miel cruda de abeja.





## PARA COMPARTIR

### *Hummus*

Q. 45.00

Hummus fresco y pan artesanal de la casa.

### *Panela asado*

Q. 58.00

Queso panela de nuestra granja asado con pan artesanal y tomates confitados.

### *Carpaccios*

Jamón Hamburgo y/o aguacate con limón, queso parmesano, cebollín, aceite de oliva, alcaparras y tostaditas.

**Jamón Hamburgo** Q. 58.00

**Aguacate** Q. 48.00

**Mixto** Q. 54.00

### *Quiero de todo*

Q. 95.00

Hummus, panela asado, tomates confitados, aguacate y jamones.

## ENSALADAS

Pollo de Patio extra Q15.00

### *Capresse del Mercadito* Q. 68.00

Tomates frescos, tomates confitados, mozzarellas frescas, panela marinado en pesto, hojas de albahaca y verdes.

### *La Andina* Q. 75.00

Quinoa, pepino, aguacate, queso panela, queso ricco, cebolla morada, zanahoria, semillas y huevo mollet con aderezo de ajonjolí.

### *La de Lentejas* Q. 68.00

Lentejas, cebollita, chile pimiento asado, champiñones, zucchini, tomates confitados, berenjenas, zanahoria y queso requesón.

### *Hongo Portobello relleno* Q. 55.00

Hongo portobello relleno de requesón de Lácteos Lola, tomates confitados o cebolla salteada.





## PANES

Todos nuestros panes vienen con el acompañamiento del día  
**Pregunta por nuestra opción de pan SIN GLUTEN, costo extra.**

*Panini triple queso* Q. 49.<sup>00</sup>

Mozzarella, panela y pita con tomates confitados y pesto de la casa.

*Hummus y berenjena* Q. 55.<sup>00</sup>

Hummus de la casa con aderezo de aguacate, berenjenas, champiñones, zucchini y verdes.

*Pollo Libre* Q. 65.<sup>00</sup>

Pollo de patio de nuestra granja, quesos, cebolla salteada, verdes, jalea de chile pimiento o de mostaza.

*Melt de Cabra* Q. 68.<sup>00</sup>

Pan artesanal, quesos de cabra orgánicos de nuestra Granja, jalea de mango y chips de chaya.

*Pídelo vegetariano o con tocino.*

*Shuco Consciente* Q. 65.<sup>00</sup>

Pan artesanal, salchicha de pollo orgánico de nuestra granja, quesos, kimchi (repollo con probióticos), aderezo de aguacate.

## HAMBURGUESAS

*La Lalo Burguer* Q. 59.<sup>00</sup>

Pan artesanal con nuestra torta de quesos Gouda y Pita cebollas salteadas y aderezo de chipotle.

*Torta de lentejas y quinoa* Q. 58.<sup>00</sup>

Torta de lentejas y quinoa con queso, cebollas caramelizadas, salsa de la casa y verdes.

*Hongo burguer* Q. 65.<sup>00</sup>

Hongo portobello, cebolla caramelizada, mozzarella, verdes y aderezo de aguacate.

**NUEVO** *Torito Hipster* Q. 68.<sup>00</sup>

*Un torito consciente.* Pan artesanal, pollo de nuestra granja, huevo orgánico, pepinillos, aderezo de chiles, cebolla salteada y el queso mozzarella de Lola.





## CERVEZA Y VINO

Copa de vino Q. 35.00

Montecarlo Q. 30.00

Gallo Q. 25.00

+ Michelada Q15.00 + Chelada Q10.00

*Cervezas Artesanales  
de emprendedores chapines*

XAMÁN  
14  
SAPIENS  
ANTIGUA  
GUIN



## BEBIDAS FRÍAS

*Fresco del día*

Vaso Q. 12.00

Botella Q. 20.00

*Gaseosas* Q. 15.00

*Bebida NO consciente*

*Kombucha* Q. 35.00

*Té frío Hatsu* Q. 22.00

*Aloe vera orgánica* Q. 22.00

*Cimarrona* Q. 20.00

## LICUADOS

Q. 22.00

*El Verde*

Pepino, Manzana Verde y Menta.

*El Rojo*

Fresa, Mora y Sandía.

*El Anaranjado*

Jugo de Naranja, Zanahoria, Cúrcuma, piña y jengibre.





## QUERIDO CAFÉ Y SUS VERSIONES

Leche de almendra Q6.00 extra

<i>Espresso</i>	Q.16. <sup>00</sup>
<i>Espresso</i> doble	Q.25. <sup>00</sup>
<i>Cortado</i>	Q.18. <sup>00</sup>
<i>Café Americano</i>	Q.16. <sup>00</sup>
<i>Café Americano</i> con leche	Q.18. <sup>00</sup>
<i>Latte</i>	Q.22. <sup>00</sup>
<i>Capuccino</i>	Q.22. <sup>00</sup>
<i>Mocca</i>	Q.25. <sup>00</sup>

## TÉ PARA EL ALMA

Q.20.<sup>00</sup>

*Chai latte* Q.30.<sup>00</sup>

*Matcha latte* Q.30.<sup>00</sup>

*Chocolate Caliente* Q.25.<sup>00</sup>





## POSTRES

*Pastel de Zanahoria* Q. 30.<sup>00</sup>

*Postre del día* Q. 25.<sup>00</sup>

 Tel.: 2293 6899

 [elmercaditodelola@gmail.com](mailto:elmercaditodelola@gmail.com)

 /El Mercadito de Lola

COCINA POR:



**Diseño Gráfico:**  
Eyla Luján  
[eylalu7@gmail.com](mailto:eylalu7@gmail.com)





# la granja del MERCADITO DE LOLA

Todo empieza en la Granja del Mercadito de Lola, un proyecto familiar que busca producir alimentos que nos hagan mejor y proteger la tierra para el futuro.

Esto se logra a través de una agricultura agroecológica, la no explotación del suelo y los animales, conservando espacios biodiversos que permiten a la flora y fauna local habitar la zona.

## Huevos de Patio

Nuestras gallinas no se encuentran en jaulas industriales con iluminación artificial y todo el estrés que esto puede generarle a un animal.

## Pollo de Patio

Nuestros pollos no son engordados a base de hormonas ni mucho menos enjaulados en condiciones

## Lácteos Puros

Nuestros productos lácteos no contienen ningún químico ni preservante, son 100% alimento.

**+ NUTRICIÓN**

**+ SABOR**

**+ CONSCIENCIA**

*Puedes programar visitas*

 Tel.: 3017-6569

  /LaGranjadelMercaditodeLola

*Ponte en contacto!*

