



Menú

Sol & Melón

Para una vida saludable

**¡Recibe el 5% de descuento
en tu compra en Sol y Melón!**

Trae tus recipientes y utensilios para consumir nuestros productos, seamos cuidadosos con el medio ambiente, trata de que sean reutilizables.

¡Todos ganamos!

Desayunos

Sanduche tortilla de huevo \$7.800

tortilla de huevo, jamón de cerdo y queso amarillo.

En combo con jugo de naranja 12 Oz o latte **\$10.200**

Pannecook \$5.200

En corteza de pan con queso mozzarella, tomate, espinaca y salsa bechamel.

En combo con jugo de naranja 12 Oz o latte **\$7.800**

Waffles \$7.800

Bañados en confitura de frutos rojos o amarillos jamón y queso crema.

En combo con jugo de naranja 12 Oz o latte **\$10.300**

Omelette veggie \$7.200

Tortilla de huevo, maíz tierno, champiñones, queso mozzarella y queso parmesano acompañados de pan integral.

En combo con jugo de naranja 12 OZ o cappuccino normal **\$10.200**

Desayuno Fit \$6.600

Huevos, queso mozzarella, espinaca, acompañados de pan integral y fruta.

En combo con jugo de naranja 12 Oz o cappuccino normal **\$9.400**

Cereales

*Con leche deslactosada o semidescremada
tiene un costo adicional de \$300*

Cereal con leche y fruta \$5.800

Elije dos tipos de fruta y tu cereal favorito, acompañado de leche normal o leche deslactosada y semidescremada

Especial \$6.400 - Light \$7.400

Elije dos tipos de fruta y tu cereal favorito, bañados con kumis o yogurt normal o light.

Parfait \$7.600

Yogurt griego acompañado de dos frutas, cereal y miel





Para almorzar

Combo Menú \$10.700

Sopa del día, derretido de jamón y queso acompañado de papas rústicas o ensalada y jugo en agua* 12 Oz o 1 botella de agua.

Combo Menú \$10.700

Sopa del día, wrap de jamón y queso acompañado de papas rústicas y jugo en agua* 12 Oz o 1 botella de agua.

Combo Ensalada vegetariana \$10.700

Ensalada vegetariana acompañada de sopa del día y jugo en agua* de 12 Oz o 1 botella de agua.

Combo Lunch \$10.700

Una base de espinaca o lechuga, 5 ingredientes de la barra, 1 proteína, 1 semilla, 1 vinagreta y jugo en agua* 12 Oz o 1 botella de agua.

Combo Hamburguesa saludable \$10.700

Hamburguesa artesanal, lechuga, tomate, queso mozzarella, salsa mostaza hierbas, papas rústicas.

Con coca cola normal, Coca Cola Zero, gaseosa Postobón o 1 botella de agua.

Combo Hamburguesa vegetariana \$10.700

Con proteína vegetal (garbanzos y lentejas), espinaca, tomate queso mozzarella, salsa mostaza hierbas y papas rústicas.

Con Coca Cola normal, Coca Cola Zero, gaseosa Postobón o 1 botella de agua Sol y Melón

*(No aplica para naranja y mandarina)



Bowls



una opción saludable & contundente

Pescado crispy \$15.100

Pescado blanco apanado, quinua, zanahoria, frijol blanco, aguacate, tomates cherry y vinagreta de naranja.

Griego \$10.300

Tortitas de carne artesanales, garbanzos, orzo, tomate, cebolla encurtida, pepino y vinagreta de yogurt

Veggy Orzo \$12.600

Tomate en cubos, queso campesino en cubos, champiñones, frijolitos blancos, zucchini en hilos, pasta orzo pesto y almendras.

Pollo \$15.100

Filetes de pechuga asados, arroz amarillo, garbanzos, repollo morado, zanahoria, mango, aguacate y chía con vinagreta oriental.

Nutri bowl \$12.600

Proteína vegetal a base de lentejas y garbanzos, pasta corta, quinua, brócoli, berenjena, espinaca y vinagreta de yogurt



Sopas

\$3.600

- Tomate
- Zucchini y puerro
- Espinaca y brócoli
- Zanahoria
- Cebolla



Ensaladas

Ensalada de la barra 16Oz \$13.000

Base de lechuga o espinaca, ocho ingredientes de la barra, una proteína, una vinagreta y una semilla o croutones

Ensalada de la barra 24Oz \$14.200

Base de lechuga o espinaca, once ingredientes de la barra, una proteína, una vinagreta y una semilla o croutones

Ensalada de la casa 12 Oz \$4.000

Lechuga, zanahoria, tomate cherry, maíz tierno, zucchini, 1 vinagreta y 1 semilla

CESAR \$11.300

Filetes de pechuga apanados, mezcla de lechugas, croutones, parmesano y aderezo de la casa.

VEGETARIANA \$6.800

Lechugas variadas, queso campesino, cebolla caramelizada, naranjas frescas, aceitunas, arándanos y vinagreta de naranja.

PRIMAVERA \$6.800

Jamón, aguacate, variedad de lechugas, brócoli, maicitos, tomates cherry y semillas de soya. Bañada en vinagreta de naranja.



cebolla



Derretidos



Jamón y queso \$6.000

Jamón, queso amarillo y mostaza de hierbas.

Pollo champiñones \$8.800

Mezcla de lonjas de pollo con champiñones salteados, tomate rojo y mostaza de hierbas.



Derretido vegetariano \$6.200

Champiñones salteados, tomate, queso mozzarella, queso amarillo y pesto.

Wraps

Ceviche de palmitos \$8.100

Aguacate, lechuga romana y salsa de mostaza y hierbas.

Jamón y queso \$6.700

El tradicional con salsa de mostaza y hierbas, lechuga romana y tomate.

Pescado crispy \$8.900

Filete de tilapia apanado, cebolla encurtida, lechuga romana, salsa de mostaza y hierbas con aguacate.

Pollo asado \$8.900

Queso mozzarella, aguacate, mayonesa de frutos rojos y lechuga romana.



Adiciones:

Filetes de pechuga

asados (100 gr) \$3.400

Jamón (100 gr) \$2.500

Proteína vegetal \$2.600

(a base de quinua, lentejas y garbanzos)

Queso parmesano \$2.500

Maíz tierno \$2.100

Champiñones: \$2.300

Aguacate \$2.000





Sánduches

Pollo crispy \$10.500

Filetes de pechuga de pollo crujiente, aguacate, cebolla caramelizada, repollo morado, queso amarillo y mostaza de hierbas.

Carnes \$9.800

Jamón, salami, queso amarillo, cebolla caramelizada y mostaza de hierbas.

Vegetariano \$6.400

Berenjena y champiñones salteados con queso mozzarella, espinaca y pesto.

Kofta \$6.500

Tortitas de carne artesanal, tomate, pepino, lechuga y vinagreta de yogurt griego y mostaza

Pavo con Espinaca \$8.000

Una opción saludable. Aguacate, espinaca, queso amarillo y mayonesa de frutos rojos.

Jamón y queso \$5.900

Queso amarillo, jamón, tomate, lechuga y mostaza de hierbas.



Pan 100% artesanal



Preparaciones con frutas

BARRA ENSALADA DE FRUTAS

Agrega frutas, cereal, queso, kumis, yogurt, helado, crema chantillí y salsas

Precio de acuerdo con el peso de tu ensalada

Mango en tiras \$3.500

Con sal y limón

Porción de fruta desde \$3.000

Banano, sandía, papaya, guayaba manzana, melocotón, mango, piña, fresas.

Salpicón Sencillo

7 oz \$3.300

12 oz \$4.500

16 oz \$5.400

Frutas y barquillos

Salpicón Especial

7 Oz \$4.500

12 Oz \$5.500

16 Oz \$7.200

Helado, crema chantillí y barquillos.

Salpicón Light

7 Oz \$4.800

12 Oz \$6.200

16 Oz \$7.200

Kumis o yogurt light y barquillos





Adiciones

- Cereal \$1.600**
- Avena en hojuelas \$900**
- Lechera \$900**
- Crema de leche \$900**
- Helado \$2.000**
- Crema chantillí \$2.200**
- Fresas \$1.800**
- Melocotón \$2.700**
- Kumis light \$2.400**
- Kumis normal \$2.200**
- Yogurt normal \$2.200**
- Yogurt light \$2.300**
- Queso campesino \$2.400**



Melocotón



Bebidas

Saludables 12 oz

BATIDO SALUDABLE \$4.900

Aguacate, espinaca, manzana verde y leche deslactosada y semidescremada



BATIDO DE AVENA \$4.200

Avena en hojuelas, manzana verde, miel y leche deslactosada y semidescremada

CITRUS HERBAL \$4.800

Manzana, jengibre, limón y menta

PESO IDEAL \$4.800

Zumo de naranja, piña, perejil, apio y pepino

ANTIOXIDANTE \$ 4.800

Zumo de limón, piña, tomate verde, brócoli y manzana verde

DIGESTIVO \$ 4.800

Zumo de naranja, papaya, apio, perejil y miel

MULTIFRIBRA \$ 4.800

Zumo de naranja con banano y papaya



Avacate



Papaya

RENDIMIENTO MENTAL \$ 4.800

Manzana verde, fresa, mango, banano y hierbabuena

SISTEMA OSEO \$ 4.800

Piña, banano, manzana verde, coco y hierbabuena

SISTEMA INMUNE \$ 4.800

Zumo de naranja con zumo de limón, jengibre y miel

REVITALIZANTE \$ 4.800

Zumo de naranja, zanahoria, manzana verde y canela

MULTIVITAMINICO \$ 4.800

Zumo de naranja y limón, coco, fresa y banano



Bebidas

Tropicales

LIMONADA- HIERBABUENA
MARACUYA- HIERBABUENA
MANGO-HIERBABUENA
PIÑA - HIERBABUENA

12 Oz \$3.500/ 16 Oz \$4.000



Frapeadas

Frappé café \$5.500

Café con helado y salsa de chocolate

Frappé Milo \$6.200

Milo con helado y salsa de chocolate

Granizado (sabor del día)

7Oz \$2.500

12 Oz \$3.000



Postres



FRESAS CON BANANO \$5.700

Helado y crema chantillí.

FRESAS CON CREMA \$6.200

Helado y crema chantillí.

**MELOCOTONES CON CREMA
\$6.600**

Helado y crema chantillí.

BROWNIE CON HELADO \$5.300

Helado y crema chantillí.

PORCION DE HELADO DURO \$3.100



Jugos

JUGOS EN AGUA DESDE
12 Oz \$3.000 / 16 Oz \$3.500

JUGOS EN LECHE DESDE
12 Oz \$3.500/16 Oz \$4.000

Puedes combinar hasta dos frutas.



*Con leche deslactosada y semidescremada
tiene un costo adicional de \$ 500*

Zumo de naranja 12 Oz \$3.700/16 Oz \$4.900

Limonada natural 12 Oz \$3.000/16 Oz \$3.500

Jugo de mandarina 12 Oz \$4.600/16 Oz \$ 5.500



Batidos

FRUTOS ROJOS \$4.200

Mora y fresa.

TROPICAL \$4.200

Mango y fresa.

VERDE \$4.200

Maracuyá y hierbabuena.

JAMAICA \$4.200

Banano y fresa.

ROSA \$5.200

Fresa, uva y arándanos.





*A base de kumis, con kumis light
tiene costo adicional de: \$ 800*



Para tu mayor comodidad,
ahora puedes solicitar tus domicilios

Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 6:00 p.m.

Sábados de 8:00 a.m. a 1:00 p.m.

al  celular o  WhatsApp **311 673 3630**