

Calabacitas TIERNAS



**Cocina con alternativas de alimentación
sanas, deliciosas y nutritivas.**

We are a restaurant that offers healthy, delicious and nutritious meals.



Restaurante & Talleres

Lunes a sábado de 13:00 hrs. a 22:00 hrs.

fb: Calabacitas Tiernas

*Aceptamos tarjetas de crédito con un consumo mínimo de \$150
Minimum consume on debit/credit card payment must be over \$150 pesos*



Sopas

VERDURAS \$60

Con quinoa, miso y alga wakame.

Vegetables with quinoa, miso and wakame seaweed.

FRIJOLES \$60

**Con poleo, queso fresco (o queso de
almendras) y aguacate.**

*Beans with poleo, fresh cheese (or almond cheese)
and avocado.*

SOPA DEL DÍA \$60

Soup of the day

poleo

Ensaladas



QUESO DE CABRA ch \$65 / gde \$130

Con mezcla de lechuga orgánica, jitomate, cebolla morada, aceitunas negras y nuez, con aderezo de albahaca.

Mixture of organic lettuce, tomato, goat cheese, purple onion, black olives and walnut with basil dressing.

eneldo

BETABEL Y ZANAHORIA ch \$50 / gde \$75

Con mezcla de lechuga orgánica, cacahuates tostados y arándanos, con aderezo de cilantro.

Mix of organic lettuce, beetroot, carrot, roasted peanuts and cranberries with coriander dressing.

ARÚGULA Y MANGO o mandarina (por temporada) ch \$60 / gde \$85

Con pepino, cebolla morada, ajonjolí negro tostado y germen de alfalfa, con aderezo de miso, jengibre y naranja.

Arugula and mango or tangerine (by season), cucumber, purple onion, roasted black sesame and alfalfa sprouts with miso, ginger and orange dressing.

CORAZONES DE ALCACHOFA ch \$70 / gde \$130

Con mezcla de lechuga orgánica, tomate, cebolla morada, corazones de alcachofas y láminas de queso parmesano, con aderezo balsámico.

Artichoke hearts with mix of organic lettuce, tomato, red onion and parmesan cheese, with balsamic dressing.

TOMATE DESHIDRATADO ch \$60 / gde \$100

Con arúgula, calabacita, aguacate y semillas de girasol, con aderezo de albahaca.

Dried tomatoes, arugula, zucchini, avocado and sunflower seeds with basil dressing.

ENSALADA DEL DÍA ch \$50 / gde \$70

Salad of the day

Vegetariano



TAQUITOS DORADOS DE JAMAICA Y DE PLÁTANO MACHO \$85

Tacos dorados en tortilla de maiz criollo, 2 de jamaica guisada en salsa de chile guajillo y 2 de plátano macho, bañados con frijoles refritos con poleo, guacamole, queso fresco (o queso de almendras) y cilantro.

2 fried tacos filled with hibiscus flower stewed in a guajillo chile sauce and 2 fried tacos filled with plantain, bathed in refried beans with poleo, guacamole, fresh cheese (or almond cheese) and coriander.

tomillo

QUESO FRESCO ASADO EN SU JUGO \$135

Al ajo y orégano, acompañado de guacamole y tostadas.

Fresh cheese grilled on its juice with garlic and oregano along with guacamole and tortilla chips.

TORTILLA DE PAPA CON ROMERO \$120

Preparada con huevo orgánico, acompañada de ensalada, alioli de almendras y chucrut.

Spanish tortilla with organic eggs, potato and rosemary along with salad, almond aioli and sauerkraut.

PIZZA DE PAN PITA \$120

Horneada con salsa de tomate, queso manchego, aceitunas negras y corazones de alcachofa, con un toque de arúgula fresca. Se sirve acompañada de ensalada del día.

Pita bread pizza baked with tomato sauce, manchego cheese, black olives, artichoke hearts, topped with fresh arugula.

Served with salad of the day.



Vegano

HUMUS, aceitunas negras, pan pita, bastones de zanahoria y pepino \$100
Hummus, black olives, pita bread, carrot and cucumber sticks.

orégano

CHILE RELLENO DE PICADILLO DE CHAMPIÑONES \$160

Con arándanos y almendras, bañado en salsa de mango con curry y hojas de cilantro. Acompañado de arroz integral con gomasio y calabacitas salteadas con orégano.

Chile stuffed with mushroom picadillo, dried cranberries and almonds, in a mango curry sauce, served with a side of brown rice with gomasio and zucchini sautéed with oregano.

CHILE RELLENO DE PLÁTANO MACHO \$110

Bañado en salsa de tomate con clavo y canela, con calabacitas salteadas con orégano y frijoles refritos con poleo.

Chile stuffed with plantain, bathed in tomato sauce with cloves and cinnamon, accompanied with zucchini sautéed with oregano and refried beans with poleo.

HAMBURGUESA DE AVENA \$135

Preparada con perejil y cebolla. Acompañada de alioli de almendras, catsup casera, pepino, chucrut y ensalada.

Oatmeal hamburger with parsley and onion, served with aioli almond, handmade catsup, cucumber, sauerkraut and salad.

CURRY VERDE DE CAMOTE Y GARBANZO \$100

Preparado con mezcla de especias, leche de almendras y zacate limón, servido con hojas de cilantro y cacahuates tostados. Acompañado de arroz integral con gomasio y chutney de piña.

Green curry of sweet potato and chickpea made with a blend of spices, almond milk and lemongrass, served with coriander leaves and roasted peanuts. Accompanied by brown rice with gomasio and pineapple chutney.

FALAFEL DE GARBANZO \$132

Con pan pita, humus, alioli de almendras, chucrut y germinado de alfalfa acompañado de ensalada.

Chickpeas falafel with pita bread, hummus, almond aioli, sauerkraut and alfalfa sprouts with salad.





Carnes

MEDALLÓN DE ATÚN A LA PIMIENTA \$285

Acompañado de col agri dulce y puré de papa.

Grilled pepper tuna steak along with bittersweet cabbage and mashed potatoes.

oliva

TÁRTARA DE ATÚN \$270

Marinada en aceite de ajonjolí, salsa de soya, naranja y jengibre; con aceitunas negras y cacahuete sobre cama de arúgula.

Marinated tuna tartare in sesame oil, soy sauce, orange and ginger with black olives, peanuts on arugula bed.

LONJA DE PESCADO AL LIMÓN \$250

Con pico de gallo de aguacate sobre cama de hojas verdes con aderezo de albahaca.

Lemon Fish steak with “pico de gallo” (chopped tomato, onion, coriander leaves, lemon juice and avocado) over a bed of green leaves with basil dressing.

CEVICHE DE CAMARÓN \$165

En salsa de jugo de limón con pepino, hierbabuena y jengibre, acompañado con pico de gallo, aguacate y tostadas.

Shrimp ceviche in a lemon juice sauce with cucumber, mint and ginger, served with pico de gallo, avocado and tostadas.

POLLO ORGÁNICO AL CURRY \$225

Salteado con aceite de coco, en salsa a base de crema y mezcla de especias, servido con perejil y nuez. Acompañado de chutney de tomate y arroz integral con gomasio.

Organic chicken curry sautéed with coconut oil, in a cream-based sauce and a mixture of spices, served with parsley and walnuts. Accompanied by tomato chutney and brown rice with gomasio.

POLLO ORGÁNICO AL CHUTNEY \$225

A escoger entre chutney de piña o de tomate, acompañado de verduras salteadas en aceite de coco y arroz integral con gomasio.

Organic chicken chutney. Choose either pineapple or tomato chutney, served with vegetables sautéed in coconut oil and brown rice with gomasio.

Pastas



salvia

SALSAS A ELEGIR:

A la mantequilla con salvia / Al pesto / Salsa de tomate con albahaca / Tomate y pesto
Sauteed in butter with sage / Pesto / Tomato sauce with basil / Tomtato and pesto

ÑOQUIS \$190

Gnocchi

FETTUCCHINI \$145

RAVIOLES \$250

Pasta rellena casera hecha por Proyecto Raviol

Fresh homemade stuffed pasta by Proyecto Raviol

- Carne a la boloñesa
Bolognese meat
- Espinaca, nueces y queso chiapas
Spinach, walnuts and chiapas cheese
- Quelites, almendras y requesón
Quelites, almonds and requeson cheese
- Setas al ajillo
Garlic and chile mushrooms
- Queso azul y sofrito de tomate
Blue cheese and tomato sauce

FETTUCCHINI CON CURRY DE POLLO ORGÁNICO \$195

Salteado con aceite de coco, crema, perejil y nuez con queso parmesano.

Fettuccini with organic chicken curry sautéed with coconut oil, in a cream-based sauce and a mixture of spices, served with parsley, walnuts and parmesan.

Postres



cardamomo

ORGASMO DE CHOCOLATE \$75

**Pay frío de chocolate semiamargo oaxaqueño
bañado con salsa de fresa.**

*Chocolate Orgasm. Cold Oaxacan semisweet chocolate
pie bathed with strawberry sauce.*

PANQUÉ VEGANO DE PLÁTANO \$40

Vegan Banana Bread

MOUSSE VEGANO DE CACAO \$60

**Preparado con miel de maguey y aguacate,
servido con salsa de zarzamora y cardamomo.**

*Chocolate mousse with agave honey, avocado,
cardamom and blackberries sauce.*

PAY VEGANO DE GUAYABA \$95

Con almendras, nuez de la india y cúrcuma.

Guava vegan pie with almonds, cashew and turmeric.

PAY DE REQUESÓN \$50

**Con pasta hojaldre, servido con salsa de naranja
y canela.**

*Ricotta cheese pie with puff pastry, served with orange
and cinnamon sauce.*

Bebidas



hierbabuena

FRESCAS

Agua de jamaica con canela, jengibre y clavo

Ibiscus flower water with cinnamon, ginger and clove

Agua de limón con pepino, hierbabuena y jengibre

Lemon water with cucumber, peppermint and ginger

Agua de avena con canela

Cinnamon oatmeal water

Vaso (350 ml) \$35 / Jarra chica (500 ml) \$45 / Jarra grande (900 ml) \$65

Kombucha Bebida fermentada a base de hongo kombucha, azúcar, té verde y té negro.

- De la casa, natural (350 ml) \$35
- Pleyadiana (355 ml) Sabores: jamaica, poléo o manzana \$45

Tepache Bebida fermentada de frutas de temporada.

Pregunte por los sabores (300 ml) \$35

Cerveza de Jengibre Polenia \$50

Velvet Soda Agua de manantial carbonatada, baja en sodio, hecha en México. Sabores: maracuyá, lychee, pomelo, damasco, guanábana o pepino con limón(275 ml) \$45

Agua embotellada (500 ml) \$20

Agua mineral (350 ml) \$25

CALIENTES

TÉ

Variedades de té \$20

Mezclas especiales \$25

Infusiones naturales \$25

(poleo, jengibre, canela o hierbabuena)

CAFÉ

Expreso \$30

Americano \$30

Doble carga \$40

Latte con leche orgánica \$40

Capuccino con leche orgánica \$40

CHOCOLATE

De agua \$30

De leche orgánica \$40



Bebidas

CERVEZAS (355 ml)

COMERCIALES NACIONALES

Corona, Montejo, Victoria, Pacífico, XX Ambar, XX Lager, Indio \$40

Negra Modelo, Modelo Especial, Bohemia clara, Bohemia oscura \$50

Nochebuena (en temporada) \$55

Suero +\$20

Michelada +\$25

ARTESANALES OAXAQUEÑAS

Calenda

Blond Ale / American Pale Ale / American Brown Ale / Robust Porter \$85

Indian Pale Ale (IPA) / Imperial Stout \$90

Consejo Cervezero

Rey Oh Baby (A. Pale Ale) / Boy Stout (Oatmeal Stout) \$75

Casa Cervecera Tierra Blanca

Blanca (Witbier) / Grana (Red Ale) / Ahumada (Stout) / Dos Tierras (Lager mexicana) \$85

La Juquileña

Agua de tiempo (Pale Ale) / Bendita (Brown Ale) / Schulá (Porter) / Chatina (Red Ale) / Negra del alma (Imperial Stout) \$70

Capucha

IPA / Brown / Blond Ale \$75

Santísima Flor de Lúpulo

Pale Ale \$85

Indian Pale Ale / Black IPA \$90

ARTESANALES NACIONALES

Jabalí

Bock / Hellsbock \$70

Tempus

Clásica / Doble Malta \$70

CONSULTE CERVEZAS DE TEMPORADA

SALVAJE HIDROMIEL

Vino de miel artesanal, fermentación natural (355ml) \$100



Bebidas

MEZCALES Y DESTILADOS DE AGAVE

ARTESANALES

Espadín Ejutla, San Juan del Río o Sola de Vega \$55

Arroqueño Ejutla o Sola de Vega \$65

Tobalá Ejutla, S. Juan del Río o Sola de Vega \$70

Tobalá olla de barro Sola de Vega \$70

Cuish Ejutla o San Juan del Río \$70

Madrecuish Ejutla, S. J. del Río o S. de Vega \$70

Tepeztate S. Juan del Río \$80

Coyote S. Juan del Río \$80

Mexicano S. Juan del Río \$80

VERDES MATAS

Espadín \$80 / Tobalá \$85 / Cuish \$85 / Tepeztate \$85

AGUA DEL SOL

Espadín \$85 / Mexicano \$85 / Tobaziche \$85

CUISH

Cuishe \$135 / Madrecuish \$150

Tobalá \$170 / Arroqueño \$185

LOS OCOTALES

Cirial \$85 / Tepextate \$100

Jabalí \$100 / Cerrudo (Arroqueño) \$100

GIN TONIC

Con ginebra artesanal Bruja de Agua.

Elaborada con maíz criollo y hierbas mexicanas \$185

Acento 1: Hoja Santa / Cacao

Acento 2: Toronjil / Canela

Acento 3: Hoja de aguacate / Cardamomo

Acento 4: Romero / Pimienta gorda

VINO

Botella vino de la casa

\$300 (750 ml)

Vino por copa

Blanco o tinto \$70