



787-792-2625

http://www.foodnetdelivery.com

# VEGGIE

## Happy-tizers & Savory Sides

Sopa del Dia Peq.	\$2.30
<i>servida con nuestro pan integral tostado</i>	
Sopa del Dia Med.	\$3.45
Sopa del Dia Gde.	\$4.60
Canasta de Pakoras del Dia	\$5.75
<i>Veggie fritters banados en una crema de garbanzo y servido con tamarind chutney de la casa</i>	
Samosa	\$5.75
<i>Empanada de India hecha con vegetales y servido con tamarind chutney. 2 por orden.</i>	
Side order de Pakoras del Dia	\$2.30
Papadam	\$4.15
<i>Crispy wafer de lentejas de la India Servido con tamarind chutney. 10 unidades por orden.</i>	
Hummus	\$5.75
<i>with Multi-grain Pan Pita. Anada pesto o Sun Dried Tomatoes si desea.</i>	
Arroz y habichuelas	\$4.40
Sabji	\$4.60
<i>Guisado de Vegetales.</i>	

## Ensaladas Frescas

### Una Comida Completa

Servida con nuestro pan integral tostado

Garden Salad	\$8.70
<i>Mezcla de lechugas organicas, alfalfa, tomates, zanahorias, aceitunas negras, queso de papa o low fat mozzarella</i>	
Greek Salad	\$8.70
<i>Mezcla de lechugas organicas, zanahorias, alfalfa, tomates, pepinos, aceitunas negras con queso feta</i>	
Mandarin Chicken Salad	\$9.80
<i>Pechuga oriental, mezcla de lechugas organicas, alfalfa, zanahorias, con mandarinas. Servido con nuestro Tahini Sesame Dressing y semillas de sesamo tostadas</i>	
Chicken Supreme Salad	\$9.80
<i>Pechuga marinada con mezcla de lechugas, zanahorias tomates, alfalfa y queso de papa o low fat mozzarella</i>	
Tofu Supreme Salad	\$9.90
<i>Nuestro exclusive grilled tofu con mezcla de lechugas zanahorias, zucchini, y alfalfa. Servido con nuestro Almond Dressing</i>	
Super Salad	\$9.99
<i>Mezcla de lechugas organicas, alfalfa, pollo, jamon, zanahorias, tomates, aceitunas negras con queso de papa o low fat mozzarella</i>	

## Create your own Salad

Seleccione sus ingredientes favoritos.

Crear mi propia ensalada	\$6.65
Referencia de Ingredientes Disponibles	

## Fresh N Up! Go Green Cuisine

Natural Organic and Vegetarian Cafe  
*Las comidas que les gustan a aquellos que estan en el plano de la modalidad de la bondad, aumentan la duracion de la vida, purifican la existencia de uno, y dan fuerza, salud, felicidad y satisfaccion. Esas comidas son sanas y agradables al corazon Bhagavad- Gita (17.8)*  
**Heart Healthy & Good Karma!**  
 Todas Nuestras Carnes son Vegetarianas, Importadas y Exclusivas de Veggie Garden - NO EGGS - NO MSG - NO PRESERVATIVES - PURE PROTIEN - LOW IN CHOLESTEROL -

## Especial del Dia

**Pregunte por nuestros especiales diarios. Estos incluyen entree del dia, sabji (guisado de vegetales) o arroz natural con habichuelas, ensalada mezcla de lechugas organicas alfalfa y nuestro pan integral tostado. Puede anadir sopa o pakora si desea.**  
 Especial del Dia \$11.30

## A la Carte

**Incluye sabji (guisado de vegetales) o arroz natural con habichuelas, ensalada mezcla de lechugas organicas, alfalfa y nuestro pan integral tostado.**

Bistec	\$12.65
<i>Sabroso! Grilled con pimientos, tomates y hierbas frescas</i>	
Pechuga Perfeccion	\$12.65
<i>Sauteed con hierbas frescas, limon</i>	
Berenjena a la Parmesana	\$13.50
<i>Grilled y servido con nuestra salsa marinara natural, cubierto con low fat mozzarella</i>	
Tofu Triangles	\$12.65
<i>Delicioso! Servido con nuestro Almond dressing</i>	
Pollo Patty	\$12.10
<i>Grilled y servido con light salsa marron de la casa.</i>	
Seasonal Veggies	\$12.10
<i>al Vapor con un side de nuestro Almond Dressing. Fresco y saludable!</i>	

## Sandwiches

**Nuestro Pan Integral 100% natural elaborado sin colorantes ni preservativos**

Sand. New York Pepper Steak	\$9.55
<i>Sauteed bistec, pimientos, tomates con nuestra salsa de hierbas organicas con low fat mozzarella</i>	
Garden Burger	\$8.75

## Menu de Friday Pizza and Pasta Night

**Los viernes de 6:00 a 9:30 tenemos el pizza and pasta night con Delicious Natural Pizza, Organic Wheat Crust. Vegan and Spelt flour pizzas available.**

### Cosmic Pizza

Todas nuestras pizzas estan hechas con Low Fat Mozzarella y nuestra salsa de tomate a menos que indique diferente. La masa de nuestra pizza es fresca, hecha con aceite de oliva, miel, harina integral y harina unbleached organica. Tambien ofrecemos harina organica de Spelt (sin gluten) y queso de arroz Vegan.

OM Shanti	\$8.35
Jai Rama	\$9.15
Keshavas Delight	\$9.75
Buddhas Delight	\$10.20
Jai Laxmi	\$10.30
Shree Vishnu	\$9.50
Jai Ganesha	\$9.50
Durga Devi	\$10.10
Sivas Delight	\$10.90
Jai Radhe	\$10.10
Krishnas Delight	\$10.30
Tamal Krishnas Supreme	\$11.50

### Pastas Especiales del Viernes en la Noche (6:00 a 9:30 PM)

Deliciosa y saludable, servida con nuestro pan integral y con parmesan gratinado o queso vegan de arroz.

Pasta con Veggie Pechuga	\$10.30
Pasta con Tofu Triangles	\$12.60
Pasta con Veggie Bistec	\$12.40
Pasta con Vegetales	\$13.75

### Elija la salsa que usted guste

Salsa Marinara	
Salsa Blanca	
Salsa Rosada	
Ensalada Fresca (Anada \$2.15)	\$2.30
Pesto Verde Vegan	\$2.30
Pesto Verde Lacto	\$2.30

## Fresh Juices that Heal

Jugo de China	\$3.40
<i>orange juice</i>	
Jugo de Manzana	\$3.40
<i>apple juice</i>	
Jugo de Zanahoria	\$3.40
<i>carrot juice</i>	
Jugo de Zanahoria y manzana	\$3.75
<i>(Carrot &amp; Apple)</i>	
Ginger Zing	\$3.95
<i>apple, carrot, fresh ginger</i>	
Sunny Sunrise	\$3.95
<i>carrot, apple, fresh beet</i>	
Veggie Bliss	\$3.95
<i>carrot, apple, celery, cucumber</i>	
Krishnas Elixir	\$4.30

### Ensalada Verde

Mezcla de lechugas organicas y romaine  
Carnes de Vegetales

Jamon - Pollo - Teriyaki - Pechuga -  
Tofu - Bistec - Pavo. Todas nuestras  
carnes son Vegetarianas, Importadas y  
Exclusivas de Veggie Garden. (No eggs,  
No MSG, No Preservatives, Pure  
Protein, Low in Cholesterol)

### Toppings

Zanahorias - Brocoli - Maiz - Manzanas -  
Sesame seeds - Pepino - Zucchini -  
Peas - Pasas - Sunflower seeds -  
Tomates - Celery - Remolacha -  
Cranberry - Pumpkin seeds - Pimientos -  
Alfalfa - Garbanzos - Nueces - Aceitunas  
negras - Repollo rojo - Queso de papa -  
Low fat mozzarella - Queso de arroz -  
Queso feta

### Aderezos

Italian Lemon Herb - Honey Mustard -  
Sesame Tahini - Almond - Low Fat  
Asian

## Frappes that refresh

Energize your day!!

Endulzamos nuestros frappes con  
Fructosa (el azucar natural de las  
frutas), evitando el -Sugar High- y el  
-Crash- eventual que recibes de otros  
azucares.

Frappe TEA no	\$3.75
<i>Matcha Natural Green Tea Frapp</i>	
Tropical Delight	\$3.75
<i>mango, papaya, pineapple, grapes</i>	
Pineapple Blast	\$3.75
<i>pineapple and pineapple juice</i>	
Pina Cool Lada	\$3.85
<i>pineapple, banana, coconut cream</i>	
Banana Berry Blast	\$3.85
<i>banana, strawberries, coconut cream</i>	
Papaya Paradise	\$3.95
<i>papaya, strawberry, banana</i>	
Tropic Coco	\$3.95
<i>papaya, pineapple, coco leche, coconut flakes</i>	
Tropical Fruit Blast	\$3.95
<i>mango, papaya, banana, orange juice</i>	
Caribe Sunrise	\$4.10
<i>organic parcha juice, banana, strawberries</i>	
Papaya Passion	\$3.95
<i>papaya, milk (reg or soy), vanilla</i>	
Mango Paradise	\$4.10
<i>mango, strawberries, banana</i>	
Follow Your Bliss	\$3.75
<i>create you own! (any 2 fruits)</i>	
Lassi de Strawberry	\$4.20
<i>Strawberry made with our yogurt</i>	
Lassi de Mango	\$4.20
<i>Mango made with our yogurt</i>	

Deliciosa mezcla de vegetales,  
queso, arroz integral y proteina de  
soya. Solo 3 gramos de grasa!  
Servido con tomate, mezcla de  
lechugas organicas, alfalfa y nuestra  
salsa especial

Vegan Burger \$8.90

Fantastico! Y contara con la  
bondad de la proteina de soya que  
tiene el 80% menos de grasa que la  
carne picada! Servido con tomate,  
mezcla de lechugas organicas y  
alfalfa con nuestra salsa de hierbas  
organicas

## Wraps for Life

Veggie Delight Wrap \$8.65

our home made hummus con  
tomates, zucchini y, mezcla de  
lechugas organicas y alfalfa tambien  
en pan pita muti-grain

Veggie Supreme Wrap \$8.65

tomates, pepinos, pimientos,  
zanahorias, aceitunas negras,  
albahaca organica, queso feta y  
nuestra salsa de hierbas organicas

Eggplant or Chicken Par \$8.90

Su seleccion de berenjena o pollo  
servido con nuestra salsa marinara y  
"low fat" mozzarella

Wrap de Black Beans & \$8.65

Veggies

Habichuelas negras con sauteed  
zucchini, cubierto con queso  
monterey jack salsa de tomate con  
cilantro

Greek Pollo Wrap \$9.20

Pechuga con tomates, aceitunas  
negras, pepinos, queso feta, oregano  
organico y Herb dressing

Chicken Teriyaki Wrap \$8.90

Pechuga sauteed con repollo en  
nuestra salsa teriyaki, con semillas  
de sesame, lechugas org nicas y  
nuestra Tahini Dressing

Chicken Patty \$8.75

Pollo sauteed y servido en nuestra  
salsa especial, tomate y un surtido  
de lechugas org nicas

Turkey Wrap \$9.20

Finas rodajas de pavo, tomates,  
lechugas rganicas, queso monterrey  
con nuestra Honey Dijon Dressing

Tofu Wrap \$8.95

Nuestro famoso tofu  
saut#####ed con arroz integral  
org#####nico y servido con  
zanahorias rajadas y lechugas  
org#####nicas y nuestro Almond  
Dressing.

Chuicken Pesto Wrap \$9.20

Pechuga sauteed con  
pimientos, tomates y nuestro pesto  
org nico, cubierto con "low fat"  
mozzarella y lechugas org nicas

## Bizcocho del Dia

Bizcocho de Carob o Chocolate \$3.45

Bizcocho de Banana \$3.45

hecho con guineos frescos con  
glasse de chocolate

Bizcocho de China \$3.45

hecho con jugo de china fresca  
con glasse de china

Bizcocho de Manzana \$3.45

hecho con manzanas frescas con  
glasse de canela

Bizcocho de Zanahoria \$3.28

Fresco y delicioso.

Bizcocho de Avena \$3.75

glasse de dulce de leche con  
nueces y coco

Halava \$2.25

Un esponjoso y ligero hecho de

carrot, celery, apple, beet, fresh  
ginger

Choose your Bliss \$3.75

create your own! (any 2)

Organic Green Power \$0.65

spirulina, green barley, chlorella,  
alfalfa wheat grass (protein, beta  
carotene, 22 vitamins & minerals)

Organic Flax Seed Power \$0.65

linaza (fiber & omega-3 fatty acids)

Protein Power \$0.65

(el poder de proteina)

## Cafe, Te y Refrescos

Ginseng Up \$2.15

Leche de Soya \$1.80

Caffe Espresso \$1.60

Caffe Espresso con Leche \$1.70

Cafe Roma (sin cafeina) \$1.70

Cachamai Herbal Digestive Tea \$1.70

(sin cafeina)

Green Tea \$1.95

Increases cancer fighting  
antioxidants and stimulates the  
immune system to fight disease. Con  
cafeina.

White Tea \$1.95

Anti viral and Anti Bacterial effect,  
even more cancer fighting  
antioxidants than green tea. Con  
cafeina.

Chakra Teas Herbal Blends \$2.05

For mind, body and spirit.

Chai Tea \$3.15

Our special blend of fresh sweet  
and hot spices combined with  
steamed milk, tea and a touch of  
brown sugar.

*semola tostada, combinada con  
nueces o frutas y mucha variedad de  
sabores.*

Cookies Natural \$1.80

### **Dulces Naturales**

Yogilicious \$4.00  
*8oz Home Made Yogurt*

Natural Toppings \$0.60  
*Our Homemade Granola, Raisins,  
Walnuts (nueces), Cranberries*