



Ensaladas sin aderezos, spread y mini pita

Ensalada de salmón ahumado :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
71 0.5 0.5 2 1

Ensalada capresse :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
253 3 0.5 0 3

Ensalada pollo griega:

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
190 1 0.5 2 2.5

Ensalada de pollo primavera :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
240 2 0.5 2 3

Ensalada de pollo summer :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
229 1 0.5 1 3

Ensalada pollo santa fe :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
229 1 1.5 3 0.5

Ensalada veggie :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
73 0 1 2 1

Ensalada pollo de la huerta :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
155 1 0.4 0 3

Ensalada de salmón mediterráneo :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
300 3 0.5 2 2.5

Ensalada pollo César :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
284 3 1 0 3.5

Ensalada de falafel :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
87 0.5 1 1 0.5

Piadine sin aderezos y spread

Piadine super veggie :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
527 3 3 2 2.5

Piadine pollo griego :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
444 2.5 2.5 1 4

Piadine pollo primavera :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
562 3.5 3 2 5

Piadine pollo summer :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
511 3.5 3 1 5

Piadine de pollo César :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
565 4 3 0 5

Piadine salmón ahumado :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
392 3 2 1 3.5

Piadine de salmon mediterraneo :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
448 4 3 2 3.5

Piadine de pollo santa fe :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
509 3 3.5 0 6

Piadine capresse :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
348 2.5 2.5 0 2.5

Piadine pollo de la huerta :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
443 2.5 3 1 5

Piadine veggie :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
375 2 3 2 2.5

Piadine veggie :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
436 3 3.5 1 3

Tabla nutricional Intercambios Nutricionales



Arroces sin aderezo ni spread

Arroz con pollo griego :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
347 1 3 1 3.5

Arroz veggie :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
289 0.5 3 2 1

Arroz pollo primavera :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
496 2 3 2 4

Arroz pollo de la huerta :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
345 1 3 2 3.5

Arroz capresse :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
347 1.5 3.5 0 2

Arroz Santa fe :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
395 1 4 0 4

Arroz salmón ahumado :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
281 1 3 0 1.5

Arroz super veggie :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
458 3.5 3.5 0 1.5

Arroz pollo César :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
446 2 3 0 4

Arroz salmon mediterraneo :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
452 3 3 1 3

Arroz pollo summer :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
414 2 3 1 4

Arroz falafel :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
280 0.5 3 1 1

Quinoa sin aderezos y spread

Bowl de quinoa mediterranea :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
397 2 2 1 3.5

Bowl de quinoa veggie :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
444 1 2 2.5 1.5

Bowl de quinoa pollo griega :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
336 1 2 2 4

Bowl de quinoa pollo primavera :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
509 2.5 2 2 4.5

Bowl de quinoa capresse :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
333 2 2.5 0 2.5

Bowl de quinoa salmón ahumado :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
264 1 2 2 2

Bowl de quinoa pollo santa fe :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
410 1 2 0 4.5

Bowl quinoa pollo César :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
488 3.5 2 0 4.5

Bowl quinoa salmón mediterraneo :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
438 3.5 2 2 3.5

Bowl quinoa pollo summer :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
400 2 2 0 4

Quinoa falafel :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
280 0.5 3 1 1

Tabla nutricional Intercambios Nutricionales



Pitas sin aderezos y spread

Pita super veggie :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
420 3.5 3 2 2

Pita pollo primavera :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
432 2 3 2 4

Pita pollo summer :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
373 2 3 1 4

Pita capresse :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
298 1 3 0 2.5

Pita pollo César :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
399 2 3 0 4

Pita Veggie :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
233 0.5 2 2.5 1

Pita santa fe :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
359 1 3.5 0 4

Pita salmón ahumado :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
233 0.5 2.5 1 2

Pita pollo griega :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
301 0.5 2.5 0 4

Pita pollo de la huerta :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
296 0.5 2 2 3.5

Pita salmon mediterraneo

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
403 3 2 2 3.5

Pita Falafel :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
231 0.5 3 0 1

Wrap sin aderezo y spread

Wrap salmon mediterraneo :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
385 3.5 2 2 3

Wrap pollo summer :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
353 2.5 2 1 3.5

Wrap veggie :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
216 1 2.5 3 1

Wrap pollo griega :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
284 1.5 2 1 3.5

Wap pollo de la huerta :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
278 1.5 2 2 3.5

Wrap pollo primavera :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
436 2.5 3.5 2 4

Wrap capresse :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
281 2 2 0 2

Wrap santa fe :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
335 1.5 2.5 0 4

Wrap de salmón ahumado :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
215 1 2 1 1.5

Wrap super veggie :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
396 3.5 2 2.5 1.5

Wrap pollo César :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
364 2.5 2 1 4

Wrap falafel :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Vegetales - Proteína
211 1 2 1 1

Tabla nutricional Intercambios Nutricionales



Sopas

Sopa azteca regular :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
494 4 3 3

Sopa azteca grande :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
538 4 3 3

Sopa de ayote combo :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
63 0 1 0

Sopa de ayote regular :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
93 0 1.5 0

Sopa de ayote grande :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
150 0 2 0

Sopa fassolada combo :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
104 0 1 0.5

Sopa fassolada regular :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
154 0 1.5 0.5

Sopa fassolada grande :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
248 0 2.5 1

Sopa veggie chili combo :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
100 0 1 0.5

Sopa veggie chilli regular :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
148 0 1.5 1

Sopa veggie chili grande :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
239 1 2 2

Gyros sin aderezos o spread

Gyro falafel :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
237 0.5 3 1

Gyro de pollo :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
268 1 2.5 3

Wrap de pollo hierbas :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
305 1 2.5 3

Wrap pollo miel :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
334 1 3 3

Wrap chipotle :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
341 1 3 3

Postres 1 unidad

Muffins de arándanos :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
92 1 1 0

Muffins banano y chocolate :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
86 1 1 0

Queque de zanahoria :

Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
373 3 4 0



Tabla nutricional **Intercambios Nutricionales**

Información por 1 onza o 30 ml

Aderezo balsámico :
Calorías - 154

Spread chipotle :
Calorías - 62

Aderezo citrico :
Calorías - 153

Spread feta hierbas :
Calorías - 137

Chilero harissa :
Calorías - 197

Spread hummus:
Calorías - 55

Mora :
Calorías - 105

Spread pesto :
Calorías - 222

Mostaza miel :
Calorías - 88

Spread tzatziki :
Calorías - 29

Acompañamientos

Mini melt :
Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
190 1 1 1

Pita chips :
Calorías - Grasa - Carbohidratos - Proteína
142 1 2 0

**ME
SIENTO
BIEN**