



Bistro *Lo* Natural

Menú
(español)



Servicio a Domicilio
646 173 57 57

Lo Natural

Jugos

16 oz	
NARANJA Y TORONJA	\$70
ZANAHORIA	\$80
NARANJA Y ZANAHORIA	\$70
20 oz	
ANTIGASTRITIS (PIÑA, JENGIBRE, PEPINO, LIMON Y MENTA)	\$85
ANTICOLITIS (MANZANA, LIMÓN, ZANAHORIA Y LECHUGA)	\$85

Smoothies 20oz

TANGO MANGO	
Mango, leche de coco y chia	
\$90	
VERY BERRY	
Helado de frambuesa, fresas y mix de frutos rojos.	
\$95	

Batidos 16 oz

PARAISO	
Naranja, piña y fresa 20oz	
\$75	
FASHION	
Naranja, toronja y fresa 20oz	
\$75	
HAWAI	
Papaya, plátano y fresa 20oz	
\$60	
MARYCRUZ	
Plátano, fresa, naranja y miel 20oz	
\$70	
VERDE	
Naranja, toronja, piña, perejil, espinaca, apio y nopal 20oz	
\$75	

Frappes 20oz

MOCHA	\$90
MOCHA CARAMELO	\$90
FRAPPE OREO	\$90
FRAPPE MAZAPÁN	\$90
FRAPPE CHOCORETA	\$90

Licuarios 16 oz

• PLÁTANO	
• MELÓN	
• MANZANA VERDE	
• PAPAYA	
• CHOCOMILK	• FRESA
\$60	\$70
Lecha Light, deslactosada, avena, granola, miel y vainilla	

Café y Té

CAFÉ AMERICANO	
\$35	
CAFÉ DE OLLA	
\$50	
SHOT ESPRESSO	
\$50	
ESPRESSO AMERICANO	
\$65	
MOCHA	
\$80	
LATTE NATURAL	
\$70	Con endulzante \$80
TÉ CALIENTE	
\$35	
TÉ FRUTOS SECOS	
\$70	

LICUADO PREMIUM

Fresa, plátano, papaya, yogur natural, leche de almedras, granola, miel, nuez, almendras y vainilla 20oz

\$90

Bebidas

16 oz	
AGUA FRESCA DEL DÍA	\$45
AGUA FRESCA NATURAL	\$50
AGUA FRESCA MINERAL	\$55
BOTELLA DE AGUA	\$15
REFRESCO	\$40
JARRA AGUA FRESCA	\$180

Por La Mañana

• BRUNCH Y DESAYUNOS •

DESAYUNOS

HOT CAKES DE HARINA INTEGRAL	\$125
HOT CAKES DE AVENA	\$145
WAFFLES GLUTEN FREE	\$155
PAN FRANCÉS CON FRUTA	\$120
PAN FRANCÉS DE ELOTE	\$150
HUEVOS AL GUSTO	\$135
HUEVOS RANCHEROS	\$145
HUEVOS BENEDICTINOS	\$140
HUEVOS EN PENCA DE NOPAL	\$125
HUEVOS MOTULEÑOS	\$145
VEGGIE CHORIZO CON PAPAS	\$165
OMELET DE CALABAZA	\$130
OMELET DE LA CASA	\$140
OMELET DE ARRACHERA	\$195
OMELET DE ESPARRAGOS	\$170

DESAYUNO CONTINENTAL

\$180

Guarnición de frutas, un hot cake y jugo de naranja o toronja de 10 oz, café o té

WEEKEND

\$230

Chilaquiles, machaca de sonora, frijoles de la casa, un huevo, café o té y jugo de naranja o toronja 10oz





Por La Mañana

• BRUNCH Y DESAYUNOS •

CHILAQUILES

BRUNCH

AVENA CON QUINOA	\$105
YOGURT	\$90
CON FRUTAS	
ENSALADA DE FRUTAS	\$125
NACHOS VEGANOS C/	\$160
GUACAMOLE	
PORTOBELLO A	\$100
LAS HIERBAS FINAS	

LOS DE GUAJILLO	\$145
LOS DE MOLE	\$145
LOS DE POBLANO	\$145
LOS DE BETABEL HORNEADO	\$160
LOS DE SALSA DE QUESOS	\$155
(Incluyen 2 huevos y frijol de la casa)	

LOS DIVORCIADOS	\$240
Salsa roja y verde, arrachera, dos huevos y frijol	



Emparedados



SUPER COMBO
MEDIO PANINI
+
MEDIA ENSALADA
\$160



PANINIS

\$165

PANINI DE LA CASA

Jamón de pechuga de pavo, tocino de pavo, tomate, champiñones, pimientos y cebolla morada salteados, con queso mozzarella y aderezo de chipotle

JAMÓN DE PAVO

\$125

JAMÓN DE PECHUGA DE PAVO

\$125

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

\$140

QUESO PANELA

\$125

ATÚN AHUMADO

\$180

MEDIO PANINI

\$95

Pan artesanal, lechuga, tomate, alfalfa, cebolla morada, aguacate, pepino y mayonesa

SANDWICHES

CLUB SANDWICH

\$170

Pechuga pollo deshebrada, jamón de pavo, tocino de pavo, queso mozzarella, pan multigrano, lechuga romana, cebolla morada, tomate, alfalfa, pepino, aguacate, acompañado de ensalada de papa, ó Papas Fritas

\$195

SANDWICH ESPECIAL

Jamón de pavo & tocino de pavo.

\$95

HUEVO

\$85

QUESO PANELA

\$85

JAMÓN DE PAVO

\$85

JAMÓN DE PECHUGA DE PAVO

\$85

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

\$95

ATÚN AHUMADO

\$105

Todos nuestros sandwiches llevan pan multigrano, lechuga, cebolla, tomate, alfalfa, pepino, aguacate y queso mozzarella

SANDWICHES GOURMET

JAMÓN SERRANO

Pan multigrano artesanal, jamón serrano, aguacate, tomate, cebolla morada, lechuga romana, pesto de almendras, acompañado de chips de camote

\$140

TOCINO

Pan multigrano artesanal, tocino de puerco, aguacate, tomate cherry, cebolla morada, germinado y aderezo de la casa, acompañado de chips de camote

\$140



Lo más fresco..



FRESH BOWL

ENSALADAS

AGRIDULCE

Lechuga mixta, espinaca, pera, fresa, arándanos, nuez, almendras, queso feta con aderezo de arándanos

\$150

AZTECA

Lechuga romana, frijol negro, tomate, aguacate, cilantro, elote, tiras de tortilla de maíz, con aderezo de chipotle

\$155

GRIEGA

Base de pan artesanal, lechuga romana, tomate, cebolla morada, pepino, queso feta, aceituna kalamata con vinagreta balsámica de la casa

\$195

MEDITERRANEA

Aguacate, pepino persa, tomate, microgreen, cebolla morada, aderezo de limón con hierbas

\$170

BETABEL

Betabel, pepino persa, queso feta, menta, cebolla morada con aderezo citrico

\$160

ENSALADA TIBIA

Calabacita, champiñones, garbanzo, zanahoria, espárragos en reducción de vino tinto sobre cama de lechuga y aderezo de cilantro.

Arrachera

\$200

Pechuga de Pollo a la plancha

\$170

LIO FRESH

Pechuga de pollo marinada, lechuga romana, zanahoria rayada, quinoa, chile quebrado, ajonjolí, churros thai, aderezo ranch.

\$175

CHIPOTLE FRESH

Pechuga de pollo, arroz ancestral, queso cheddar, pico de gallo, tiras de tortilla, aguacate, crema ácida, cilantro, limón y aderezo de chipotle

\$175

MARGHERITA FRESH

Pechuga de pollo, arroz ancestral, frijol negro, lechuga romana, tomate, cebolla morada, cilantro, tiras de tortilla, elote, aguacate, aderezo margherita de tomate y albahaca

\$175



Wraps

AGRIDULCE

Tortilla de chipotle, lechuga mixta, pechuga de pollo, queso crema, arándanos, semillas de calabaza y aderezo de frambuesa con chipotle

\$130

ARRACHERA

Tortilla de chipotle, lechuga mixta, queso mozzarella, aguacate, salteado de arrachera, pimientos, champiñones, cebolla morada y aderezo de chipotle

\$160

CILANTRO

Tortilla de espinaca, lechuga mixta, pechuga de pollo, queso panela, aguacate y aderezo de cilantro

\$120

CÉSAR

Tortilla integral, lechuga mixta, tocino de puerco, pechuga de pollo, parmesano, crutones y aderezo cesar

\$120

THAI

Tortilla de trigo, pechuga de pollo, jengibre, piña asada, queso crema, churros thai y aderezo oriental.

\$120

VEGETARIANO

Tortilla de trigo, lechuga mixta, germinado de brócoli, quinoa, aguacate, microgreen, champiñones, pimiento morrón y vinagreta de limón.

\$110

Pitas

MEDITERRANEA

Lechuga mixta, pechuga de pollo, queso feta, aceituna negra, pepino, cebolla morada, tomate cherry y aderezo mediterráneo

\$145

PESTO

Lechugas mixtas, pechuga de pollo, tomate cherry, aguacate, y aderezo pesto con almendras

\$140

TROPICAL

Lechugas mixtas, pechuga de pollo, coco, nuez y aderezo de piña con habanero

\$140

VEGETARIANA

Portobello, lechugas mixtas, tomate cherry, zanahoria, pepino persa y aderezo margarita

\$110

PITA TUNA

Lechuga mixta, aguacate, atún preparado con apio, cebolla morada, pepino y aderezo con chipotle

\$170

Gyro

GYRO \$140 DE POLLO

Pan gyro artesanal, pechuga de pollo, aguacate, pepino, cebolla morada, tomate, lechuga romana, aderezo pesto y ensalada de papa

GYRO \$160 DE ARRACHERA

Pan gyro artesanal, arrachera, aguacate, pepino, pico de gallo, lechuga romana, aderezo de chipotle y ensalada de papa



Molto Saporito!

PASTAS

PASTA CUATRO QUESOS

Servido con pechuga de pollo

\$180

PASTA PENNE CON BERENJENA

Albahaca, tomate cherry, aceituna kalamata y queso

\$180

PASTA GLUTEN FREE

Servido con pechuga de pollo

\$180

PASTA PESTO

Servido con pesto de almendras, espárragos y ensalada verde.

\$165

PASTA PRIMAVERA

Servido con pechuga de pollo, calabaza, zanahoria, champiñones y pimientos

\$180

PIZZAS

VEGETARIANA

Chile morrón, cebolla morada, albahaca, champiñones y calabaza

\$160

MARGHERITA

Tomate, albahaca y queso parmesano

\$160

PEPPERONI

Pepperoni

\$160

*Preparadas en pan artesanal, pomodoro de la casa y queso mozzarella



Especialidades



SOPA DE TORTILLA

Con aguacate y queso panela

\$85

CREMA DE ALMEJA

Servido en pan campesino artesanal

\$95

CREMA DE CHAMPIÑÓN

Servido en pan campesino artesanal

\$90

AGUACATE RELLENO DE ATÚN

Guarnición de pepino y tomate

\$195

AGUACATE RELLENO DE QUINOA

Guarnición de pepino y tomate

\$145

ARROZ ORIENTAL

Vegetales, pechuga de pollo y carnes frías, aguacate y germinado

\$150

POLLO ASIATICO

Montado en cama de arroz con aguacate, cacahuete, cebolla cambray, champiñones con guarnición de pepino y tomate

\$195

POLLO EN SALSA BBQ

Acompañado de elote, puré de papa y ensalada.

\$220

HAMBURGUESA SIRLOIN

Sirloin relleno de queso gouda con papas fritas

\$195

HAMBURGUESA VEGETARIANA

Slide de lenteja, queso real del castillo ,con guarnición de zanahoria y calabaza salteada

\$160

HAMBURGUESA PORTOBELLO

Portobello gratinado con queso gouda, vegetales con guarnición de ensalada verde.

\$160

MACHACA DE SONORA

Con guarnición de aguacate, tomate, queso panela y frijol de la casa

\$305

BURRITOS DE MACHACA

Orden de tres burritos, acompañados de frijol de la casa

\$270

CAMOTE HORNEADO

Relleno de requesón en cama de espinacas

\$130



Postres



GRANOLA \$40

PAY DE QUESO \$85

PASTEL DE MANZANA \$95

HELADO DE YOGURTH \$60



Extras

\$40	JAMÓN DE PAVO 65gr
\$50	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA
\$45	QUESO PANELA 100gr
\$115	ATÚN AHUMADO
\$35	GERMINADOS Y MICROGREEN

PRECIOS EN PESOS MEXICANOS IVA INCLUIDO
Nuestros platillos se elaboran con 150gr de pechuga de pollo, 80 gr de machaca, 100 gr atun, 100 gr arrachera
Platillo compartido tiene costo de \$20



SIGUENOS EN
@Bistrolonatural

menú digital bistrolonatural.com
Sube una historia de tu comida!
#bistrolonatural

Lo Natural al Momento!

Vuelve Pronto!



Bistro *Lo* Natural

Menú
(inglés)



Lo natural

Juices

16 oz	
ORANGE & GRAPEFRUIT	\$70
CARROT	\$80
ORANGE & CARROT	\$70
20 oz	
ANTIGASTRITIS (PINEAPPLE, GINGER, CUCUMBER AND MINT)	\$85
ANTICOLITIS (APPLE, LEMON, CARROT AND LETTUCE)	\$85

Smoothies

20oz

TANGO MANGO	
Mango, coconut milk and chia	
\$90	
VERY BERRY	
Raspberry, strawberry and blueberry ice cream	
\$90	

Shakes

16 oz

PARADISE	
Orange, pineapple and strawberry	
\$75	
FASHION	
Orange, grapefruit and strawberry	
\$75	
HAWAII	
Papaya, banana and strawberry	
\$60	
MARYCRUZ	
Banana, strawberry, orange and honey	
\$70	
GREEN	
Grapefruit, orange, pineapple, parsley, spinach and nopal	
\$75	

Frappes

20oz

MOCHA	\$90
CARAMEL MOCHA	\$90
OREO	\$90
MAZAPAN	\$90
CHOCORETA	\$90

Milkshakes

16 oz

• BANANA	
• MELON	
• GREEN APPLE	
• PAPAYA	
• CHOCOMILK	
• STRAWBERRY	
\$60	\$70
Light milk, lactose-free, oatmeal, granola, honey and vanilla	

Coffee & Tea

AMERICAN COFFEE	
\$35	
COFFEE POT	
\$40	
ESPRESSO SHOT	
\$50	
AMERICAN ESPRESSO	
\$65	
MOKA	
\$80	
NATURAL LATTE	
\$70	
HOT TEA	
\$30	
RED FRUITS TEA	
\$70	

Premium

20oz

Natural yogurt, soy milk, granola, honey and vanilla

\$90

Drinks

WATER OF THE DAY	\$45
NATURAL FLAVORED WATER	\$50
MINERAL FLAVORED WATER	\$55
BOTTLE OF WATER	\$15
FLAVORED SODA	\$40
JUG OF FRESH WATER	\$130



Good Morning

• BRUNCH & BREAKFAST •

BREAKFAST

WHOLEMEAL HOT CAKES	\$125
OATMEAL HOT CAKES	\$145
GLUTEN FREE WAFFLES	\$155
FRENCH TOAST WITH FRUIT	\$120
FRENCH CORNBREAD	\$150
EGGS AS YOU LIKE	\$135
RANCHERO EGGS	\$145
BENEDICT EGGS	\$140
NOPAL STALK AND EGGS	\$125
MOTULEÑO EGGS	\$145
VEGGIE CHORIZO WITH POTATOES	\$165
PUMPKIN OMELET	\$130
HOUSE OMELET	\$140
FLANK STEAK OMELET	\$195
ASPARAGUS OMELET	\$170

CONTINENTAL BREAKFAST

\$180

Fruit garnish, a hot cake with natural orange or grapefruit juice 10 oz, coffee or tea.

WEEKEND

\$230

Chilaquiles, sonora's machaca, house beans, an egg, coffee and orange or grapefruit juice 10oz.





Good Morning

• BRUNCH & BREAKFAST •

BRUNCH

OATMEAL AND QUINOA	\$105
FRUIT YOGURT	\$90
FRUIT SALAD	
VEGAN NACHOS W/	\$125
GUACAMOLE	\$160
FINES HERBES &	
PORTOBELLO	\$100

CHILAQUILES

GUAJILLO SAUCE	\$145
POBLANO SAUCE	\$145
BAKED BEET	\$145
CHEESE SAUCES	\$160
(All include 2 eggs and house beans)	\$155
DIVORCED CHILAQUILES	
Red and green sauce, flank steak, two eggs and beans.	\$240



Sandwiches



SUPER COMBO
HALF PANINI
 +
HALF SALAD
\$160



PANINIS

HOUSE SPECIALTY PANINI	\$165
Turkey breast, turkey bacon, mushroom tomatoes, peppers, bell peppers, onions, mozzarella cheese and chipotle dressing	
TURKEY HAM	\$125
TURKEY BREAST HAM	\$125
GRILLED CHICKEN BREAST	\$140
PANELA CHEESE	\$125
SMOKED TUNA	\$180
HALF PANINI	\$95

Homemade bread with flaxseed and sunflower seeds. lettuce, onion, tomato, alfalfa, cucumber, avocado and cheese.

SANDWICHES

CLUB SANDWICH	\$170
Chicken breast, turkey ham, turkey bacon, mozzarella cheese, multigrain bread, romain lettuce, red onion, tomato, alfalfa, cucumber, avocado, accompanied by potato salad (or fries \$195)	
SANDWICH ESPECIAL	\$95
Multigrain bread, turkey ham, turkey bacon, lettuce, onion, tomato, alfalfa, cucumber, avocado and mozzarella cheese.	
EGG	\$85
PANELA CHEESE	\$85
TURKEY HAM	\$85
TURKEY BREAST HAM	\$85
CHICKEN BREAST	\$95
SMOKED TUNA	\$105

SANDWICHES GOURMET

SERRANO HAM
Multigrain homemade bread, serrano ham, avocado, tomato, red onion, romain lettuce, almond pesto and sweet potato chips.
\$140

BACON
Multigrain homemade bread, bacon, avocado, cherry tomato, red onion, dressing, sprouts, and sweet potato chips.
\$140





Refreshing...



FRESH BOWL

SALADS

SWEET AND SOUR

Mixed Lettuce, Spinach, Pear, Strawberry, Blueberry, Walnut, Almond, Feta Cheese with Blueberry Dressing

\$150

AZTEC

Romaine lettuce, black beans, tomato, avocado, coriander, corn, corn tortilla strips, with chipotle dressing.

\$155

GREEK

Artisan bread base, romaine lettuce, tomato, red onion, cucumber, feta cheese, kalamata olive with house balsamic vinaigrette

\$195

MEDITERRANEAN

Avocado, Persian Cucumber, Tomato, Microgreen Red Onion, Herb Lemon Dressing

\$170

BEETROOT

Beets, Persian cucumbers, feta cheese, mint, red onion with citrus dressing

\$160

WARM SALAD

zucchini, mushrooms, chickpeas, carrots, asparagus in red wine reduction on bed of lettuce

Flank Steak **\$200**

Chicken Breast. **\$170**

LIO FRESH

Marinated chicken breast, romaine lettuce, shredded carrot, quinoa, smashed chili, sesame, Thai churros, ranch dressing.

\$175

CHIPOTLE FRESH

Chicken breast, ancestral rice, cheddar cheese, pico de gallo, tortilla strips, avocado, sour cream, cilantro, lime and chipotle dressing.

\$175

MARGHERITA FRESH

Chicken breast, ancestral rice, beans, romaine lettuce, tomato, onion, cilantro, chile, tortilla strips, avocado and basil marguerita dressing.

\$175



Wraps

BITTERSWEET

Chipotle Tortilla , Mixed Lettuce, Chicken Breast, Cream Cheese, Blueberries, Pumpkin Seeds, and Chipotle Raspberry Dressing

\$130

FLANK STEAK

Chipotle Tortilla, mixed lettuce, mozzarella cheese, avocado, flank steak, bell peppers, mushrooms, red onion and chipotle dressing

\$160

CILANTRO

Spinach Tortilla, mixed lettuce, chicken breast, panela cheese, avocado and cilantro dressing

\$120

CESAR

Whole wheat tortilla, mixed lettuce, pork bacon, chicken breast, parmesan, croutons and cesar dressing

\$120

THAI

Wheat tortilla, chicken breast, ginger, roasted pineapple, cream cheese, Thai churros and oriental dressing.

\$120

VEGETARIAN

Wheat tortilla, mixed lettuce, broccoli sprouts, quinoa, avocado, microgreen, mushrooms, bell pepper and lemon vinaigrette.

\$110

Pitas

MEDITERRAN

Mixed lettuce, chicken breast, feta cheese, black olive, cucumber, red onion, cherry tomato and Mediterranean dressing

\$145

PESTO

Mixed lettuce, chicken breast, cherry tomato, avocado, and pesto dressing with almonds

\$140

TROPICAL

Mixed lettuce, chicken breast, coconut, walnut and pineapple dressing with habanero

\$140

VEGETARIAN

Portobello, mixed lettuce, cherry tomato, carrot, Persian cucumber and margarita dressing

\$110

PITA TUNA

Lechuga mixta, aguacate, atún preparado con apio, cebolla morada, pepino y aderezo con chipotle

\$170

Gyro

CHICKEN GYRO \$140

Artisan gyro bread, chicken breast, avocado, cucumber, red onion, tomato, romaine lettuce, pesto dressing and potato salad

FLANK GYRO \$160

Artisan gyro bread, flank steak, avocado, cucumber, red onion, tomato, romaine lettuce, chipotle dressing and potato salad



Molto Saporito!

PASTAS

FOUR CHEESE PASTA

served with chicken breast

\$180

PENNE PASTA WITH EGGPLANT

Basil, cherry tomato, kalamata olive and cheese

\$180

PASTA GLUTEN FREE

served with chicken breast

\$180

PASTA PESTO

Served with Almond and Asparagus Pesto

\$165

SPRING PASTA

Served with chicken breast, pumpkin, carrot, mushrooms and bell peppers

\$180

PIZZAS

VEGETARIAN

Bell peppers, red onions, basil, mushrooms and pumpkin.

\$160

MARGHERITA

Tomato, basil and parmesan cheese.

\$160

PEPPERONI

Pepperoni

\$160

* Artisan bread, house pomodoro, mozzarella cheese



Specialties



TORTILLA SOUP

With avocado and panela cheese

\$85

CLAM CREAM

Served in artisan peasant bread

\$95

MUSHROOM CREAM

Served in artisan peasant bread

\$90

AVOCADOS STUFFED WITH TUNA

Cucumber and tomato garnish

\$195

AVOCADO STUFFED WITH QUINOA

Cucumber and tomato garnish

\$145

ORIENTAL RICE

vegetables with chicken breast, charcuterie, avocado and sprouts

\$150

ASIAN CHICKEN

Mounted on a bed of rice with avocado, peanuts, chambray onion, mushrooms garnished with cucumber and tomato

\$195

CHICKEN IN BBQ SAUCE

Accompanied by corn, mashed potatoes and salad.

\$220

SIRLOIN BURGER

Sirloin stuffed with gouda cheese with French fries

\$195

VEGGIE BURGER

Lentil slide, royal castle cheese, garnished with carrot and sautéed pumpkin

\$160

PORTOBELLO BURGER

Portobello gratin with gouda cheese, vegetables garnished with green salad.

\$160

MACHACA FROM SONORA

Garnished with avocado, tomato, panela cheese and house beans

\$305

MACHACA BURRITOS

Order of three burritos, accompanied by beans from the house

\$270

BAKED SWEET POTATO

Cottage cheese filling on a bed of spinach

\$130



Dessert



GRANOLA	\$40
CHEESE PIE	\$85
APPLE PIE	\$95

YOGURT ICE CREAM	\$60
------------------	------



Extras

\$40	TURKEY HAM 65gr
\$50	GRILLED CHICKEN BREAST
\$45	PANELA CHEESE 100gr
\$115	SMOKED TUNA
\$35	GERMINATED AND MICROGREEN

PRICES IN MEXICAN PESOS VAT INCLUDED
Our dishes are made with 150 gr of chicken breast, 80 gr of machaca, 100 gr of tuna, 100 gr of flank steak
Shared plate has a cost of \$ 20



FOLLOW US ON

@Bistrolonatural

menú digital bistrolonatural.com

Post stories of your food
#bistrolonatural

Lo Natural al Momento!

Come back soon!