



100  MR.
natural
restaurantes



come natural
vive natural
sé natural

El camino seguro a la nutrición

¡ Elige tu combinación favorita y alimenta tu cuerpo !

COMBINACIONES PARA TU DESAYUNO

	Jugos Frutas Dulces	Jugos Cítricos	Licuados con Leche - Yogurt y Granola	Jugos y Extractos de Verduras	Aguas de sabores	Pan Danés	Ensaladas de Frutas 50%	Escamocha
Ensalada Natural de Frutas 100%	●	●	●	●	●	●	●	●
Ensalada Especial 100%	●	●	●	●	●	●	●	●
Ensalada de Yogurt 100%	●	●	●	●	●	●	●	●
Copa Tropical	●	●	●	●	●	●	●	●
Escamocha	●	●	●	●	●	●	●	●
Avena Susy Natural (agua)	●	●	●	●	●	●	●	●
Hot - Cakes	●	●	●	●	●	●	●	●
Huevos - Omelettes	●	●	●	●	●	●	●	●
Burritas - Quesabrosas	●	●	●	●	●	●	●	●
Chilaquiles - Natural - Pollo - Huevo	●	●	●	●	●	●	●	●
Tacos de Pollo - Tacos Vegetarianos - Molletes	●	●	●	●	●	●	●	●
Fajitas de Nopales - Pollo - Mixtas	●	●	●	●	●	●	●	●
Enchiladas Todas - Suizitas - Enfrijoladas Todas	●	●	●	●	●	●	●	●
Sándwiches Todos - Rollos - Hamburguesas	●	●	●	●	●	●	●	●

Camino Seguro ●

Combinación recomendada pero abundante ●

Opción poco recomendada ●

Opción no recomendada ●

COMBINACIONES PARA TU LUNCH, COMIDA o CENA

	Jugos de Frutas Dulces	Jugos Cítricos	Jugos con Leche - Yogurt y Granola	Jugos y Extractos de verduras	Aguas de sabores	Jocoque y Humus - Guacamole - Cevichín	Arroces sin Pollo - Camarones	Ensaladas sin Pollo - Pavo - Camarones	Helados	Nieves	Pay 100 - Pay Victory	Gelatinas de yogurt - Rompopo	Cerveza - Vinos - Bebidas Bar sin frutas (1 copa)	Orden de Pollo - Pavo	Orden de Camarones
Pollo y Pavo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pastas con Camarones	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pastas sin Pollo - Camarones	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Arroz-ote con: Pollo - Camarones	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Sándwiches Todos - Rollos	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ensaladas con Pavo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Ensaladas	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Naturalmente Mexicano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Fajitas Nopal - Tacos Vegetarianos	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Fajitas con Pollo o Mixtas	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Hamburguesa Soy Apetitosa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Hamburguesa Pollo Burger	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● * Conga sólo se recomiendan con Ensalada de Frutas.

En Nuestro Menú:



PREVENTIVO

Platillos con alimentos de características específicas que fortalecen tu sistema inmunológico, retrasando el proceso de envejecimiento de las células y ayudando a prevenir algunas enfermedades.



COCINA SPA

Platillos preparados con ingredientes ricos en vitaminas, minerales y fibra, con efecto antioxidante y desintoxicante que te permiten reponer los nutrientes y las sales perdidas durante el ejercicio o en el spa.



PICOSITO



ALTO RENDIMIENTO

Platillos con alto contenido de proteínas y/o carbohidratos complejos con fibra natural que agilizarán los procesos digestivos, sin incrementar grasa corporal, para cumplir tus requerimientos diarios.



LIBRE DE GLUTEN

Platillos elaborados sin gluten pero que conservan el mismo sabor.

TU SALUD ES IMPORTANTE
Avisa a tu mesero que requieres un platillo libre de Gluten.



ORGÁNICO

Pregunta por la variedad de nuestros alimentos orgánicos y su disponibilidad en los platillos de nuestros menú.

MARIDAJE

Naturalmente la combinación perfecta.
En la mayor parte de nuestros platillos encontrarás el tipo de vino que te recomendamos para disfrutar aún más el sabor de tu comida.



VINO BLANCO



VINO TINTO



Avena Susy



Hot Cakes



Escamocha

Inicia tu día al natural

Para iniciar el día al 100%

ENSALADAS DE FRUTAS

Enriquécelas con **Amaranto Orgánico**

* Pregunta por disponibilidad.

Natural



Combinación de frutas de la estación.

50%

100%

Especial

Frutas con miel y cereal de tu elección:

Granola / Cereal de soya / **Amaranto Orgánico** *

Yogurt

Frutas con yogurt, miel y cereal de tu elección:

Granola / Cereal de soya / **Amaranto Orgánico** *

Copa Tropical



Manzana, papaya, plátano con yogurt, **Amaranto Orgánico** *, nuez y semillas de girasol.

Escamocha



Guayaba, melón, manzana, sandía, papaya, piña, jugo de naranja y limón con una pizca de sal y azúcar. Pídelo con **chile piquín**.

DESAYUNOS INTEGRALES

Avena Susy (Fría o Caliente)



Avena con nuez, semillas de girasol, plátano, manzana, pasitas, canela y **Amaranto Orgánico** *. Pídelo: Natural (con agua) / Con leche de vaca o de Soya o **Leche Orgánica** (+), pregunta por disponibilidad.

Hot Cakes



Con harina integral, pasas y avena.

Acompáñalos con uno de nuestros deliciosos ingredientes:

Piña caramelizada / Arándanos / Yogurt y plátano / **Amaranto orgánico** *
Cereal de soya / Granola / Nuez / Manzana con canela / Durazno

Ingrediente Extra

GANAR PUNTOS
PAYBACK® AQUÍ





Huevos Separados

¡Buenos
Días!



Omelette Sensacional

Desayunos

DE LA GRANJA

 Pídelos con Huevo Orgánico +  , pregunta por disponibilidad.

Popeye

3 huevos revueltos con espinacas y queso.

Ideal

3 huevos revueltos con jamón y queso. A elegir:

Con Jamón de Pavo

Con Jamón de Pechuga de Pavo

Venenosos

3 huevos revueltos con jamón, queso, espinacas, lechuga, cebolla, chile y jitomate.

Con Jamón de Pavo

Con Jamón de Pechuga de Pavo

Motuleños

2 huevos estrellados sobre tortillas fritas y frijoles con jamón, queso, salsa de jitomate, chícharos y plátanos fritos. A elegir:

Con Jamón de Pavo

Con Jamón de Pechuga de Pavo

Mexicanos

3 huevos revueltos con jitomate, cebolla y chile picado.

Separados

2 huevos estrellados sobre tortillas, separados por frijoles, uno rojo y uno verde al estilo ranchero

Rancheros

2 huevos estrellados sobre tortillas bañados en salsa roja o verde.

Albañil

3 huevos revueltos con salsa roja o verde.

OMELETTES

Acompañados con ensalada verde y vinagreta de jitomate.

Thai

Germinado de soya, zanahoria, cebolla cambray y brócoli salteados con ajo y salsa de soya.

Vegetariano *con o sin queso.*

Combinación de brócoli, acelga y calabaza bañados con salsa italiana.

Sensacional

Champiñones con espinaca y queso.

Clásico

Jamón y queso. A elegir:


Con Jamón de Pavo


Con Jamón de Pechuga de Pavo


NATURALMENTE MEXICANO

Ricos y nutritivos platillos que conservan la tradición de nuestra mesa.

 *Disfruta y Marida tus platillos con nuestra selección de vinos.*

 **Tacos de Pollo**
4 tacos rellenos de pollo al estilo casero, bañados con queso y crema, acompañados de guacamole y ensalada **100%**

 **Tacos Vegetarianos**
3 tortillas de harina integral rellenas de fajitas de soya con fresca ensalada de espinaca, germinado de soya y aderezo agridulce, acompañadas con guacamole.

 **Quesabrosas**
3 tortillas de harina integral rellenas con queso chihuahua, espinacas, champiñones y cebolla, acompañadas de ensalada **100%**

 **Burritas**
3 tortillas de harina integral con jamón y queso chihuahua, acompañadas de ensalada **100%**

Con Jamón de Pavo

Con Jamón de Pechuga de Pavo

 **Enchiladas** 
3 enchiladas de pollo con salsa verde, queso fresco, lechuga, cebolla, crema, aguacate y jitomate.

Con Pollo

Vegetarianas (espinacas y queso chihuahua)

 **Tacos de Pollo y Col Morada** 
3 tortillas de maíz con trozos de pechuga de pollo salteados con col morada y cilantro, acompañadas de guacamole.



Tacos Vegetarianos



Tacos de Pollo y Col Morada



Rollo Arándano



Suizitas



Suizitas



3 enchiladas con salsa verde, crema y queso al gratín, rellenas de pollo y champiñones.



Enfrioladas

3 tortillas bañadas en salsa de frijoles, con crema y queso, rellenas de:
Pollo
Huevos a la Mexicana



Molletes

De pan integral con frijoles y queso al gratín, servidos con salsa mexicana.



Fajitas

Tiras de pimiento, cebolla, jitomate, cilantro y chile jalapeño, acompañadas de guacamole, pídelas de:

Pollo

Nopales

Mixtas



Chilaquilazo



Totopos de maíz en salsa verde o roja, crema, queso fresco y cebolla, acompañados con frijoles. Pídelos con:

Pollo

Huevo

Natural

LOS ROLLOS DE LA GÜERA



Rollo Arándano

Tiras de pavo a la plancha, con queso crema, arándanos, lechuga, jitomate y cebolla morada con aderezo de jamaica.



Rollo Fajado

Tiras de pechuga de pollo con pimientos salteados, lechuga y jocoque acompañadas con ensalada fresca.

Naturalmente
Mexicano

GANAR PUNTOS
PAYBACK® AQUÍ





Sándwich Troglodita

Sé natural

SÁNDWICHES Y HAMBURGUESAS

Lo tradicional del 100%



Disfruta y Marida tus platillos con la selección de nuestro sommelier.



Vegetariano

Pan casa con queso chihuahua o panela y verduras del 100% con aderezo de yogurt.



Patrón

Pan casa con jamón, queso chihuahua o panela y verduras del 100% con aderezo de yogurt. A elegir:

Con Jamón de Pavo

Con Jamón de Pechuga de Pavo



Pollazo

Pan casa con pollo, queso chihuahua o panela y verduras del 100% con aderezo de yogurt.



Troglodita

Pan casa con pollo, jamón, queso chihuahua o panela y verduras del 100% con aderezo de yogurt. A elegir:

Con Jamón de Pavo

Con Jamón de Pechuga de Pavo



Mamut Paul El Vikingo !

Pan chapata con salmón fresco a la plancha, queso crema, cebolla cambray y aguacate.



Crujientes con Queso



Crujientes

Pan tostado con queso acompañado de ensalada verde y vinagreta de jitomate. A elegir:

Con Pollo

Con Jamón de Pavo

Con Jamón de Pechuga de Pavo

Sólo Queso



Soy-Apetitosa

Hamburguesa de soya enriquecida con cereales y verduras, cubierta de champiñones, cebolla y queso al gratín, acompañada de papas salteadas.



Pollo Burger

Hamburguesa de pollo con jitomate, lechuga, cebolla y espinaca, acompañada de papas salteadas.

Sándwiches y
Hamburguesas

Soy-Apetitosa



GANAR PUNTOS
PAYBACK® AQUÍ





Empanadas



Ceviche Verde



ENTRADAS

Nada mejor para abrir bocado.



Ceviche de Camarón



Camarones frescos con melón, pepino, cilantro, cebolla morada y limón.



Ceviche Verde



Fresco pescado con cilantro, cebolla morada, limón y chile, acompañado de aguacate.



Cevichín



Ceviche de setas con cilantro, jitomate, aguacate, limón, chile y cebolla.



Jocoque y Humus



Con aceite de oliva y cebolla cambray, acompañados de pan pita.



Guacamole

Aguacate al estilo 100% natural.

Empanadas

Pregunta por nuestra variedad de rellenos.

Pan de Ajo

Pan de Jitomate con Albahaca

Ceviche de Camarón



GANAR PUNTOS
PAYBACK® AQUÍ



Come natural



La Tentadora




Arroz-ote Natural

SOPAS Y ARROCES

El mejor inicio.

 *Disfruta y Marida, tus platillos con la selección de nuestro sommelier.*

 **Verdurina** 
Un festín de frescas verduras. A elegir:
Natural Con Pollo

 **Arroz-ote**
Combinación de arroz integral y salvaje, germinado de soya, calabaza, brócoli y espinaca con salsa de soya. A elegir:
Con Pollo Con Tofu
Natural Con Camarones



NUESTRAS PASTAS

Preparadas con spaghetti integral.

 **La Tentadora** 
Camarones con salsa de jitomate, albahaca y chile.

Pide cualquiera de nuestras pastas con:

Pollo Camarón

 **La Verde** 
Con crema de espinaca, champiñones y queso parmesano.

 **La Inolvidable** 
Con setas, perejil, chile guajillo y cebolla.

Pasta La Inolvidable





De la Pradera



Sonríe natural



Parmesana

PODER VERDE: LAS ENSALADAS

Si prefieres tu ensalada con otro de nuestros aderezos, sólo pídelo:

- Agridulce
- Albahaca
- Aguacate
- Balsámico
- Jamaica
- César
- Frijoles
- Vinagreta de jitomate
- Soya
- Yogurt y cebollín

! Enriquece tu ensalada con trocitos de cacahuete y benéficiate con su poder antioxidante +

⊗ Algunas de nuestras ensaladas son libres de gluten, pídelas sin aderezos, lácteos, semillas ni croutons.

🍷 *Disfruta y Marida, tus platillos con la selección de nuestro sommelier.*

SB Parmesana ⊗ !
Combinación de lechugas con arúgula, fresas, almendras, láminas de queso parmesano y aderezo de especias con gajos de naranja y pimiento rojo.

STCH SB Pavina
Trozos de pavo a la plancha sobre una cama de lechugas, cebolla cambray en tiras, hojas de cilantro, arándanos y jitomate cherry con aderezo de jamaica.

STCL De la Pradera ⊗ ⊗
Lechuga orejona y lechuga morada con queso de cabra, durazno o fruta de la estación y nueces garapiñadas con aderezo balsámico.



El Agridulce



El Enamorado

Delicias
del mar

PESCADO Y CAMARONES



Disfruta y Marida tus platillos con la selección de nuestro sommelier.



Pescado Thai

Lonja de pescado* fresco a la plancha con una salsa Thai de tamarindo y hojuelas de chile sobre una cama de verduras salteadas con trocitos de cacahuete.



El Enamorado

Filete de pescado* relleno de queso crema, espinacas y nuez, bañado con salsa italiana. Guarnición a escoger de: Ensalada fresca / Verduras salteadas / Combinación de arroces



Pescado al Coco Picante

Lonja de pescado* con mantequilla, aceite de oliva, coco, cilantro, jengibre y chile de árbol. Guarnición a escoger de: Ensalada fresca / Verduras salteadas / Combinación de arroces



El Agridulce

Lonja de salmón fresco con salsa de frutas, cilantro y cebolla cambray. Guarnición a escoger de: Ensalada fresca / Verduras salteadas / Combinación de arroces



Camarones Caribeños

Camarones servidos en media piña con arroz mixto, cebolla, pimiento morrón, brócoli, germinados de soya, calabaza, acelga, vino blanco y piña.

* Pesca del día

Te recomendamos maridar estos platillos con la selección de nuestro Sommelier.





Sizzler de Camarones



Pollo Teriyaki

SIZZLERS



Sazonados con condimentos orgánicos a la plancha, servidos con mojo de chile y ajonjolí o mojo de ajo con jengibre y guarnición de verduras salteadas.

SB Camarones

MT Pollo

MT Pavo

PADS

Pad Verde

Exquisitos fideos chinos y brócoli salteados con ajo y salsa de soya salpicados con cacahuate.

SB Natural 

MT Pollo 

SB Camarones

AVES

TC Pollo Teriyaki

Trozos de pollo sobre una cama de germinados de soya, zanahoria, cebolla cambray, ejotes y brócoli, con salsa de soya al limón.

MT
TC Pollo Goyo

Pechuga de pollo a la plancha con mostaza y queso chihuahua gratinado
Guarnición a escoger de: Ensalada fresca / Verduras salteadas / Combinación de arroces

TC Pavote

Pavo en adobo con cerveza oscura, chile guajillo, cilantro y cebolla acompañado de papas cambray.

Te recomendamos maridar estos platillos con la selección de nuestro Sommelier





Haití

Jugo Terapia

LOS CLÁSICOS

Naranja

Toronja

Zanahoria

355 ml
50¢

500 ml
100¢

JUGOS TROPICALES

Haití

Guayaba, piña y naranja.

Oasis

Piña, fresa y naranja.

Fiji

Piña y naranja.

Conga

Melón, sandía, plátano, guayaba y papaya.

Tahití

Naranja, toronja y fresa.

California

Manzana, limón, naranja y piña.

Bali

Piña, limón, espinaca y naranja.

Cancún

Papaya, fresa y plátano.

355 ml
50¢

500 ml
100¢

Bebidas y
Postres

GANAR PUNTOS
PAYBACK® AQUÍ



355 ml 500 ml
50% 100%

LICUADOS DE LA BOTICA

Antigripal

Piña, toronja, apio y perejil.

Vitalidad

Fresa, apio y jugo de naranja.

Anticolesterol

Nopal, piña, limón y naranja.

Hidratante

Pepino, naranja y toronja.

Hierro

Espinaca, betabel, apio y jugo de zanahoria.

355 ml 500 ml
50% 100%

JUGOS ANTIOXIDANTES

Zarandal

Zanahoria, fresa y arándanos.

Grant

Piña, moras, fresa, arándano y naranja.

Moralesa

Naranja, moras y fresa.

355 ml

EXTRACTOS DE LA BOTICA

Diurético

Pepino, perejil, limón y piña.

Poder Verde

Apio, espinaca, zanahoria y perejil.

Vigorizante

Piña, betabel y jengibre.



Vigorizante



Hidratante

Dale energía
a tu día



LICUADOS CON LECHE



Pídelos con **Leche Orgánica**
Pídelos con **Soya**

Enríquelos con **Amaranto Orgánico**
Pregunta por disponibilidad.

355 ml 500 ml
50 100

Goliat

Plátano, chocolate, granola y leche.

Maniac

Fresa, plátano, granola y leche.

Sulu

Manzana, fresa, coco, rompopo y leche.

Malibú

Fresa, papaya, rompopo y leche.

Cocotay

Mucho coco, rompopo y leche.

Waikiki

Plátano, coco, rompopo y leche.

LICUADOS CON YOGURT



Enríquelos con **Amaranto Orgánico**
Pregunta por disponibilidad.

355 ml 500 ml
50 100

Baby Yog

Fresa, plátano y yogurt.

Eva

Manzana, almendra y yogurt.

Dulcinea

Fresa, nuez y yogurt.

BEBIDAS INTELIGENTES

Proteína

Complemento proteínico con almendra,
miel de abeja, plátano o fresa.

500 ml
100

Einstein

Espirulina y jugo de naranja.

Espiry

Zanahoria, melón, fresa y espirulina.

Pregunta por nuestras lechadas.

Bebidas y
Postres

GANA PUNTOS
PAYBACK® AQUÍ





GASEOSAS NATURALES

Con agua mineral.

Naranja / Limón / Toronja / Fresa / de Temporada

AGUAS

Jarra

Copa

Jamaica 

Limonada con chía 

Pepino con limón y miel 

Horchata de avena

Hierbabuena con limón 

Agua de limón con zacate limón 

JARRA DE CLERICOT

Vino tinto con frutas.

50%

100%

CERVEZAS

Negra Modelo / Modelo Especial / Pacífico / Montejo / León / Corona / Victoria / Modelo Light / O'Doul's (cerveza sin alcohol)

CERVEZAS COMBINADAS

Cerveza + combinación, únelas y ¡salud!

Michelada

Con jugo de limón, escarchada.

Michelada Cubana

Al estilo  natural.

Chamoyada

Tamarindo, limón y chamoy.

Vampiriña

Cerveza clara con piña y limón.

La Tropicosa

Cerveza clara con jugo de naranja, toronja y limón.

AGUA EMBOTELLADA

Chica 500 ml.



Disfruta sin remordimientos



Tés Gourmet

BEBIDAS CALIENTES

Café ☒

Capuccino Express
Americano Express Doble
Descafeinado

Café Gourmet

Chocolate con Leche

Té Gourmet

Tés de hojas y frutas deshidratadas.
Pregunta por nuestra variedad.

Té Matcha

Superfood que te da energía y múltiples beneficios, rico en antioxidantes.

PANADERÍA

Pan Danés

Cuernito / Bigote con chocolate /
Rol de canela / Trenza / Moño

Galletas

Galletina / Macrobiótica

POSTRES

Disfruta tu postre con helado de tu elección +

Pregunta por el pastel del día.

Pay 100%

De manzana con queso crema.

Victory

Pastel de chocolate oscuro.

Dulce Tapioca

HELADOS

Elaborados con productos 100% naturales.

Siempre el mejor Café

Cuidamos el sabor del café con nuestro perfil de taza para que siempre tomes el mejor **Café al 100%**

Café tostado cuidadosamente para mantener intactos sus mejores atributos y sabores. Tueste europeo o medio que permite una taza con mejor cuerpo y que ayuda a neutralizar la acidez, café intenso con aroma afrutado.

Acidez pronunciada perceptible al final de la lengua, notas intensas de dulzura con sabores cítricos.

Disfrútalo recién molido, se recomienda tomar sin azúcar.

Muffins

Plátano / Zanahoria /
Manzana / Naranja

Almohada de Queso



GELATINAS

Rompopo

Yogurt ☒

Bebidas y Postres



NUESTRA FILOSOFÍA

Al comer, ingerimos un instante de AMOR, porque toda la creación participa para que el alimento llegue hasta tu mesa. Por eso, cada vez que comes te vuelves parte de la creación y logras una concordancia perfecta entre lo que comes y lo que eres y así, comer se convierte en un acto de amor.

Nuestra actitud a la hora de ingerir el alimento también es importante, pues si somos conscientes de que el alimento es un producto de la naturaleza para nosotros, logramos interrelacionarnos con él, transformando el acto de alimentarnos en un acto especial, de comunión con la naturaleza.

De esta forma, se hace posible que los elementos contenidos en los alimentos, faciliten a nuestro cuerpo el cumplimiento de la función que debemos desempeñar en la vida, de una manera alegre, entusiasta y positiva, actitudes que se contagian a más personas, lo que a su vez, repercute en una mejor salud global.

En **100% natural**, conscientes de estos principios, hemos mantenido en nuestros platillos el equilibrio de color y sabor con valor nutricional para que proporcionen salud y bienestar.

Demos gracias, buen provecho y... ¡A comer!

www.100natural.com

 @100natural

 /100NaturalRestaurantes

 /100naturalrest

**GANAR PUNTOS
PAYBACK® AQUÍ**



WWW.PAYBACK.MX