



COMO LO VISTE EN



C O C I N A D E A L T U R A



# DESAYUNOS



## AVENA CON FRUTOS ROJOS

Deliciosa avena preparada con leche deslactosada, frutos rojos, nuez y un toque de canela endulzada con azúcar mascabado.

**\$145**

## COCTEL DE FRUTA

Delicioso coctel de frutas frescas incluye melón, papaya, piña, sandía, uva con miel y granola. Agrega yogurt griego por **\$30** extra.

**\$105**

## CHILAQUILES

Totopos hechos en casa bañados con nuestra clásica "Salsa verde inigualable" o "Salsa roja chiltepin receta secreta" solicítalos con pollo o huevo (2 pzs) o falafel. Servidos con crema, queso, cebolla y cilantro.

**\$175**

## BURRITO "BUENOS DÍAS"

Tortilla de harina con frijoles, huevos revueltos al gusto (con chorizo, con jamón, champiñones y espinaca o a la mexicana) con aguacate y tu salsa favorita.

**\$185**

## ENCHILADAS

4 tortillas de maíz rellenas de pollo o champiñones bañadas con nuestras salsas "Verde" o "Roja" con crema, queso manchego, cebolla y cilantro.

**\$185**

## ENFRIJOLADAS

4 tortillas de maíz rellenas de pollo o champiñones bañadas con nuestra deliciosa salsa de frijol elaborada en casa, crema, queso, cebolla y cilantro.

**\$185**

## HOTCAKES BLUEBERRY

3 pancakes con blueberrys por dentro acompañados de frutos rojos y tu dulce favorito: miel de maple, miel de abeja, Nutella o cajeta.

**\$155**

## HUEVOS RANCHEROS

2 tortillas de maíz con una cama de frijoles refritos, jamón de pavo y queso manchego montados con 2 huevos estrellados, bañados en salsa roja.

**\$185**

## HUEVOS REVUELTOS

3 huevos revueltos al gusto:

- con jamón de pavo
- con chorizo
- a la mexicana
- con espinacas y champiñones

guarnición frijoles refritos, totopos, aguacate y jitomate.

**\$170**

## OMELETTE

3 huevos al gusto:

- jamón de pavo con queso manchego
- espinacas con champiñones
- a la mexicana

guarnición de totopos, frijoles refritos y jitomate.

**\$175**

## SINCRONIZADAS DE ALTURA

3 tortillas de harina doraditas rellenas de queso manchego y jamón de pavo o champiñones. guarnición de totopos, frijoles refritos y jitomate, pidelas con salsa chipotle.

**\$160**

## TOSTADAS DE AGUACATE

2 piezas de pan Oroweat tostado con 2 huevos (cocidos o estrellados) o champiñones, una cama de aguacate, arúgula y jitomate cherry con un toque de aceite de oliva.

**\$185**

## YOGURT GRIEGO CON FRUTOS ROJOS

Yogurt griego 100% natural con frutos rojos acompañado de miel y granola.

**\$125**

\*Opciones veggie



\*Las imágenes son sugestivas a la presentación de nuestros platillos.





## ENTRADAS

### CEVICHE DE ATÚN

Medallón de atún fresco cortado en cubitos con limón, pepino, cebolla morada, un toque de soya con sal rosa del Himalaya y ajonjolí.

**\$220**

### CONSOMÉ DE POLLO

Delicioso sabor a casa, caldo de pollo con verduras y pechuga de pollo desmenuzada.

**\$130**

### TACOS DE BISTEC

3 tacos de bistec de res a la plancha en tortilla de maíz, acompañado de aguacate, cilantro y cebolla.

**\$200**

### TACOS DORADOS DE POLLO

4 tacos crujientes rellenos de pollo con lechuga, crema, queso y aguacate.

**\$180**

## BURRITOS

### “BUENOS DÍAS”

Tortilla de harina con frijoles, huevos revueltos al gusto (con chorizo, con jamón, champiñones y espinaca o a la mexicana) con aguacate y tu salsa favorita.

**\$185**

### CAMPECHANO

Tortilla de harina con frijoles, cama de lechuga, carne asada o pollo con chorizo y queso manchego gratinado.

**\$210**

### VEGGIE

Tortilla de harina con frijoles, cama de lechuga, calabaza, champiñones, espinaca y falafel con aderezo cesar.

**\$200**

### SONORA

Tortilla de harina, frijoles, aguacate, cama de lechuga y carne asada con queso manchego gratinado.

**\$215**

## ENSALADAS

### RUSA DE ATÚN

200 gr de atún preparado con aderezo ruso, corazón de lechuga con, zanahoria, y chícharo, acompañado de jitomates cherry y limón.

**\$205**

### GRIEGA CON POLLO

200 gr de pechuga de pollo a la plancha con aderezo casero, lechuga romana, espinaca baby, queso de cabra, aceitunas negras en rodajas, cebolla morada, jitomate cherry.

**\$240**

### ENSALADA DE QUÍNOA

Deliciosa ensalada de quínoa con arúgula, jitomate cherry, zanahoria, calabaza y champiñones.

**\$180**

### CESAR CON POLLO

200 gr de pechuga de pollo a la plancha con aderezo cesar, selección de lechugas con un toque de aceite de oliva, queso parmesano, crotones.

**\$240**


### FRESA CON POLLO

200 gr de pechuga de pollo a la plancha con aderezo soya limón, lechuga italiana, lechuga romana, espinaca baby, fresas en rodajas previamente desinfectadas, queso de cabra, pepita garapiñada y nuez.

**\$240**

*\*Tu proteína la podrás cambiarla por quínoa o falafel.*



\*Opciones veggie 

\*Las imágenes son sugestivas a la presentación de nuestros platillos.

# COMIDAS

*\*Estos platillos incluyen una  
guarnición a elegir:*

Chilaquiles / aguacate / verduras  
al vapor / ensalada verde / papas  
a la francesa / arroz / frijoles refritos.

**Guarnición extra + \$55**

## BISTEC DE RES A LA PLANCHA

200 gr de bistec de res a la plancha  
acompañado de aguacate, frijoles refritos  
y cebollitas cambray.

**\$230**

## FALAFEL

Delicioso falafel elaborado en casa, 200 gr  
en croquetas de falafel sobre una cama  
de lechugas acompañado de aderezo cesar.

**\$220**

## MEDALLÓN DE ATÚN CON COSTRA DE AJONJOLÍ

Desde Mazatlán, 200 gr de medallón  
de atún cubierto con una crujiente costra  
de ajonjolí, un toque de sal rosa del  
Himalaya y pimienta negra.

**\$260**

## MILANESA NAPOLITANA

Milanesa de pollo empanizada con panko,  
con una cama de jamón de pavo y queso  
manchego bañada en salsa pomodoro  
acompañada de arúgula.

**\$255**

## PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

200 gr de pechuga de pollo a la plancha  
acompañada de aguacate y arroz al vapor.

**\$230**

## FILETE DE PESCADO A LA PLANCHA

200 gr de filete de pescado "tilapia"  
a la plancha con un toque de sal rosa del  
Himalaya, pimienta negra y perejil,  
acompañado de ensalada.

**\$230**

## SALMÓN A LA PLANCHA

200 gr de salmón fresco a la plancha  
en su punto ideal con un toque de sal rosa  
del Himalaya y pimienta negra.

**\$280**

# GUARNICIONES

- Chilaquiles
- Aguacate
- Verduras al vapor
- Ensalada Verde
- Papas a la francesa
- Arroz
- Frijoles refritos

**\$55**

**\*Opciones veggie**  


# PASTAS

## ESPAGUETI CON MILANESA

Milanesa de pollo sobre espagueti al dente  
con salsa pomodoro elaborada en casa.

*\*Tu proteína la podrás cambiarla por  
quínoa o falafel.*

**\$220**

## ESPAGUETI POMODORO

A elegir: espagueti tradicional al dente  
o espagueti de calabaza con nuestra deliciosa  
salsa pomodoro elaborada en casa, queso  
parmesano y un toque de albahaca.

**\$135**

## FUSILLI ALFREDO CON PAVO

Pasta Fusilli "al dente" bañada de nuestra  
deliciosa salsa especial Alfredo original con  
jamón de pavo, tocino, queso parmesano  
y un toque de perejil.

**\$185**

*\*Las imágenes son sugestivas a la presentación de nuestros platillos.*





# TAKA TAKA

## (ASIAN FOOD & SUSHI)

### BOWL DE EDAMAMES

Receta de la casa, edamames salteados en aceite de oliva con un toque de sal rosa del Himalaya, pimienta negra, soya y chiles secos.

**\$120**

### RAMEN CON LOMO DE CERDO

El mejor caldo, pídelo con noodles tradicionales o de calabaza, huevo cocido, lomo de cerdo, shiitake, alga nori y cebollín con un toque de jengibre. Pídelo con chicharrón de habanero.

**\$220**

### ROLLO SWEET TUNA

Rollo con atún marinado, cangrejo y pepino por dentro envuelto en alga nori con un toque de ajonjolí y salsa de anguila.

**\$180**

### ROLLO SPICY SALMÓN

Rollo con salmón fresco, queso philadelphia y pepino por dentro envuelto de alga nori con salsa spicy mayo.

**\$190**

### ROLLO TAKA-TAKA

Rollo con salmón y atún marinados, queso philadelphia por dentro envuelto de alga nori.

**\$185**

### ROLLO MI VEGGIE

Rollo con champiñones, calabaza y espinaca salteadas en salsa ponzu por dentro envuelto de alga nori.

**\$175**

### ROLLO FELI-TASHAKI

Rollo empanizado por fuera, alga nori, cangrejo, queso manchego, aguacate por dentro. Servido con ponzu y chiles toreados.

**\$180**

### ROLLO SPICY DRAGON

Rollo con atún spicy, alga nori, pepino y aguacate por dentro, masago y ajonjolí por fuera.

**\$190**

### POKE HAWAIANO

Tradicional poke con arroz de sushi, edamames, zanahoria, piña, pepino y 180gr de atún o salmón en cubos marinado. Servido con ponzu y sriracha.

**\$245**

### BOWL SPICY SALMÓN

Bowl con arroz de sushi, 180 gr de salmón marinado, queso philadelphia, aguacate, pepino y alga nori. Servido con salsa spicy mayo y ponzu.

**\$265**

\*Opciones veggie



\*Las imágenes son sugestivas a la presentación de nuestros platos.  
\*Consumir pescados crudos puede aumentar su riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos.





## SNACKS & LICUADOS

### SÁNDWICH DEL CAPITÁN

Con pan integral Oroweat, jamón de pavo, queso manchego, aguacate, lechuga italiana, jitomate y un toque de mayonesa. delicioso y muy completo (puedes elegir entre jamón de pavo, pollo o rusa de atún).

**\$170**

### CROISSANT JAMÓN CON QUESO

Delicioso croissant con jamón de pavo y queso manchego.

**\$155**

### SHAKE DE PROTEÍNA

Malteada con 35 gr de proteína en polvo, leche de almendra y frutos rojos.

**\$110**

### LICUADOS 750 ML

Fresa con plátano y nuez / Plátano con avena y canela.

**\$105**

### PAPAS A LA FRANCESA "PARMESANO PEREJIL"

Crujientes y deliciosas papas a la francesa hechas al instante con un toque de queso parmesano y perejil.

**\$60**

**CROISSANT.....\$45**

**VASO CON UVAS .....\$105**

### PLÁTANOS FRITOS

250 gr de plátanos fritos, un clásico.

**\$80**

### YOGURT GRIEGO CON FRUTOS ROJOS

Yogurt griego natural con frutos rojos (fresa, frambuesa, zarzamora y blueberry) con miel y granola.

**\$125**

### CHURRITOS DE AMARANTO "DE PURO CHURRO"

Delicioso snack mexicano 250 gr sabores: chipotle, mole, piquín, sal y limón, crema y especias, nopal, queso, fuego, habanero.

**\$60**

## POSTRES

### GALLETA GOURMET

Galletas horneadas sabores: chispas de chocolate / avena / macadamia con chocolate blanco.

**\$40**

### GALLETAS GARABATO

Bolsa con 200 gr de galleta tipo garabato, ideliciosas!

**\$60**

### MUFFIN

Sabores: triple chocolate, blueberry o chispas de chocolate.

**\$55**

### PIE DE LIMÓN

Delicioso pie de limón 100% casero.

**\$75**

### ARROZ CON LECHE

Postre tradicional mexicano, tienes que probarlo.

**\$70**

\* Las imágenes son sugestivas a la presentación de nuestros platillos.



# BEBIDAS

## AGUAS ARTESANALES DE SABOR

500 ml Tradición 100% mexicana, aguas de sabor elaboradas con fruta fresca sin azúcar añadida sabores: limón con chía, piña, limón con pepino, jamaica, guayaba, maracuyá, tamarindo, piña, coco, horchata, nuez, piña coco, pistache (algunos sabores son por temporada, preguntar disponibilidad).

**\$50**

**Botella de agua natural.....\$40**

600 ml

**Aguas de coco GUD.....\$45**

330 ml

**Jugo de naranja.....\$45**

500 ml

**Jugo verde.....\$60**

500 ml

**Soda de Té verde Cha Chá...\$55**

355 ml

**Refresco.....\$45**

355 ml (Coca-Cola, Sprite, Manzana, Squirt, Agua con gas Topochico).

**Topo Chico.....\$45**

600 ml

**Topo Chico preparado.....\$60**

600 ml Agua con gas preparada con sal y limón

**Café Americano.....\$50**

500 ml. Café 100% mexicano selección y molido artesanal para lograr un sabor único.

**Tés.....\$45**

500 ml (Pregunta por nuestra selección de sabores disponible).

**Leche Entera BOVE.....\$45**

240 ml

**Leche Deslactosada**

**Chocolate BtOVE.....\$45**

240 ml

**Leche Hershey's**

**Chocolate.....\$45**

200 ml

## CERVEZAS

**Corona Especial.....\$65**

355 ml

**XX Lager.....\$65**

355 ml

**Stella Artois.....\$75**

355 ml

**Michelob Ultra.....\$75**

355 ml

**Heineken.....\$75**

355 ml

## VINOS

**Strongbow.....\$80**

330 ml

**Tinto 120 Cabernet**

**Sauvignon.....\$120**

187.5 ml

**Rosado Lambrusco.....\$120**

187.5 ml

**Tinto Santa Helena.....\$170**

375 ml

**Flight Crew.....\$500**

750 ml (variedad de etiquetas)

## ¿ERES STAFF DEL AEROPUERTO O CREW?

PREGUNTA POR EL DESCUENTO ESPECIAL Y PAQUETES AL PRESENTAR TU TIA



**DESCUENTO ESPECIAL 10% EN TODO EL MENÚ ALACARTA (NO APLICA PARA PAQUETES)**

\*Paquetes staff & crew es necesario presentar "TIA" o identificación en caja.

Descarga la App  
Tenedor del Cielo



Available on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

## RECARGA LA BILLETERA VIRTUAL EN LA APP

Recarga tu billetera virtual en la App y recibe un 10% adicional (recarga mínima de \$1,000 MXN). Por ejemplo, al recargar \$1,000, obtienes \$1,100 (el saldo no vence).

Si prefieres hacer la recarga con efectivo o tarjeta de vales, los podrás hacer en sucursal.

\* Nuestros precios incluyen el I.V.A. y pueden ser modificados sin previo aviso.

\* Si tienes alguna dieta especial haremos lo posible para complacerte.

\* Las imágenes son sugestivas a la presentación de nuestros platillos.

MIRA EL CAPITULO DE



Menú digital



@tenedordelcielo

tenedordelcielo.com