

## Té de hierbas, local y de importación

<b>De La Casa</b> <i>Flor de Jamaica, de tila y de manzanilla, te limón y jengibre . Relajante, asista la digestión, combate el resfrío y la gripa</i>	<b>\$21</b>
<b>Negro orgánico importado Revitalizante</b>	<b>\$23</b>
<b>Verde orgánico importado Anti-oxidante</b>	<b>\$23</b>
<b>Chai negro o verde importado</b> <i>Té con cardamomo, canela, jengibre, clavo y leche de nuez</i>	<b>\$26</b>
<b>Yogui</b> <i>Cardamomo, pimienta gorda, clavo, jengibre, canela y leche de nuez. Digestivo, antioxidante, y and anti-inflamatorio, estimula la circulación y alivia la tos, nauseas y calambres y también aumenta la energía sutil</i>	<b>\$26</b>
<b>Manzanilla</b> <i>Digestivo, relajante y anti-inflamatorio</i>	<b>\$19</b>
<b>Limón Digestivo, astringente y tonificante</b>	<b>\$19</b>
<b>Hinojo Anti-inflamatorio, digestivo y diuretico</b>	<b>\$19</b>
<b>Canela Digestivo y estimulante</b>	<b>\$19</b>
<b>Tila Relajante</b>	<b>\$19</b>

## Los panes frescos de nuestra panadería

<b>Bisquet integral</b> <i>servido con mermelada de la casa</i>	<b>\$12</b>
<b>Cuernito de mantequilla</b>	<b>\$16</b>
<b>Cuernito de queso</b>	<b>\$18</b>
<b>Cuernito de chocolate</b>	<b>\$18</b>
<b>Ministrudel de manzana</b>	<b>\$20</b>
<b>Rol de canela</b>	<b>\$20</b>

## Sobre nuestros ingredientes

En La Casa del Pan garantizamos la calidad de nuestros ingredientes, que provienen de la región y son cultivados con métodos agroecológicos por pequeños productores con quienes tenemos una relación directa, algunos desde el año 1989. Cultivamos nosotros muchas de las verduras y algunas de las frutas de temporada que servimos en el restaurante. Les invitamos a visitar nuestro huerto en el techo y los proyectos de agroecología de DANA A.C. y del Tianguis Comida Sana y Cercana, de donde viene una gran parte de nuestras hortalizas.

Algunos de nuestros productos agroecológicos son:

Café, trigo, maíz, frijol, queso de cabra, tofu, leches de marañón, macadamia y soya, vainilla, leche de coco, aceite de coco, miel de abeja, azúcar mascabado, sal fósil, nuez ramón, verduras y fruta de estación.

La Casa del Pan comparte este edificio con El Centro Cultural El Puente

## ¡ La salud es belleza !

**EL CAFÉ** se cultiva en la Sierra Madre Chiapaneca y en los Altos de Chiapas, por diversas cooperativas indígenas.

**LA LECHE** que usamos es fresca y es pasteurizada, las vacas pastan libremente, y no reciben tratamiento con hormonas STB ni antibióticos. Su leche es libre de residuos tóxicos, de calidad nutricional y un excelente sabor.

**EL YOGURT** lo preparamos en casa con leche fresca.

**LA LECHUGA** es cultivada en nuestras propias huertas orgánicamente con abonos naturales y sin fertilizantes químicos ni pesticidas. Es regada con agua pura. Se desinfecta cuidadosamente en nuestra cocina.

**LA GRANOLA** la preparamos en casa con miel de abeja de la región. Su calidad nutricional es muy alta ya que contiene varios tipos de granos y semillas.

**LOS PANES** son 100% naturales sin conservadores ni saborizantes artificiales, preparados con productos de la más alta calidad, de trigo orgánico chiapaneco.

**LA SAL** que utilizamos en nuestras mesas, platillos y panes es 100% natural de mina, conservando así todos los minerales y propiedades naturales beneficios de la sal. No es lavada con cloro como la sal de mesa comercial.

**EL AZÚCAR** que utilizamos en La Casa del Pan para nuestros productos y en las mesas es azúcar integral.

**EL TOFU** lo hacemos en casa con frijol de soya orgánico chiapaneco.

**LA MERMELADA** la hacemos en casa con fruta producida localmente, sin agroquímicos. Es baja en azúcar.

**LA MIEL** que servimos y vendemos en la tienda es fresca, local y sin químicos ni procesamiento industrial.

**EL HUEVO** es de rancho (según disponibilidad), rico en ácidos grasos Omega 3, que nos traen los pequeños productores de traspatio.

**LAS TORTILLAS** son hechas a mano en casa, con maíz criollo.

**EL CHOCOLATE** es chiapaneco y su cultivo es natural, sin agroquímicos, fruto del trabajo comunitario campesino y emplea las prácticas de cultivo agroecológico de siembra, manteniendo así la diversidad biológica de las plantaciones.

La Casa del Pan abrió sus puertas en la Ciudad de México en el Parque Ecológico Loreto y Peña Pobre en 1989. Ahora tiene tres sucursales en dos ciudades, ofreciendo productos orgánicos y locales, en parte producidos por nosotros en nuestras propias huertas, para el deleite y salud de nuestros clientes. Horneamos todos los panes y postres en nuestros hornos diario, utilizando trigo orgánico cosechado localmente. Para más información, visite nuestra página web: [www.casadelpan.com](http://www.casadelpan.com)  
¡Buen provecho y Gracias por venir!

en San Cristóbal de Las Casas:  
Calle Real de Guadalupe 55

**"Nuestros precios NO incluyen IVA, de requerir factura, su meser@ lo sumara a su total!"**

*Si nuestra calidad le complace, le sugerimos una propina de 15% para la cociner@s. Servicio excelente de su meser@ podrá ser premiado a su discreción.*

Restaurante vegetariano  
Orgánico y Local

¡ Buenos Días !



*"...y si no podemos trabajar con amor sino solo con disgusto, es mejor que abandonemos el trabajo y nos sentemos a la puerta del templo a recibir la dádiva de quienes laboran con alegría ya que si hacemos el pan con indiferencia hacemos el pan amargo que solo a medias apacigua el hambre del hombre."*  
Galil Hilbran

Buenos días y bienvenid@ a La Casa de Pan!

Preparamos su desayuno al momento con ingredientes frescos mientras que disfrutas del ambiente de nuestro edificio histórico lleno de obras originales de artistas locales. Sienta en libertad de explorar la planta alta, donde encontrará nuestra tienda de regalos y productos naturales para el cuerpo y la casa, y el jardín del techo. Clases de yoga, masajes, terapia natural y cinema también son ofrecidos en nuestro edificio.

## Desayunos

*Todos incluyen Café Orgánico chiapaneco o Té de hierbas de La Casa, pan integral o tortilla de maíz local*

<b>Desayuno Naturista</b>	<b>\$103</b>
<i>fruta fresca, jugo de naranja, yogurt natural, granola, croissant o pan integral, con mermelada, todo hecho en casa. Hacemos el pan integral con trigo agroecológico de la región.</i>	
<b>Tofu con cebollín</b>	<b>\$83</b>
<i>tofu con cebollín, jitomate asado, champiñones y "tocino" de coco. Nuestro tofu es de soya agroecológico, no-OMG.</i>	
<b>Desayuno "Casa del Pan"</b>	<b>\$93</b>
<i>buevo de rancho revuelto con cebollín y queso agroecológico de la región, servido con un croissant y "tocino" de coco</i>	
<b>Chilaquiles</b>	<b>\$95</b>
<i>tiras de tortilla en salsa de mole, tomate o tomatillo, con guacamole y cebollita, huevo o tofu o frijol negro. Nuestras tortillas son de maíz criollo agroecológico.</i>	
<b>Tamales de La Casa</b>	<b>\$69</b>
<i>escoge dos: mole con setas, chipilín hierba con verdura, o "mumo" (hierba santa) con frijol refrito</i>	
<b>Huevos forestales</b>	<b>\$86</b>
<i>tofu casero o huevo de rancho, servido sobre dos tortillas bañado todo con salsa de tomatillo y nopalitos</i>	
<b>Enchiladas verdes</b>	<b>\$91</b>
<i>dos tortillas rellenas de verduras, bañadas en salsa de tomatillos, con crema de nuez y cebollines</i>	
<b>Huevos o tofu estilo ranchero o mexicano</b>	<b>\$83</b>
<i>"Rancheros" se sirven sobre tortillas bañados en salsa de tomate y chile. "Mexicanos" son revueltos con cebolla verde, tomate y chiles. Ambos se sirven con frijol y tortilla.</i>	
<b>Huevos o tofu en salsa de mole</b>	<b>\$84</b>
<i>servido con tortillas de maíz caseras y frijol negro</i>	
<b>Chorisoya "Hash"</b>	<b>\$75</b>
<i>nuestra versión original del platillo popular norteamericano, hecho con chorisoya de La Casa y papas</i>	
<b>Tortas de papa</b>	<b>\$73</b>
<i>con pimiento morrón y cebolla de tallo</i>	
<b>Omelette de champiñones o mango</b>	<b>\$86</b>
<i>con queso de cabra, añadir 10 pesos</i>	
<b>Crepa vegana de champiñones o de fruta</b>	<b>\$78</b>
<b>Huevos Weber</b>	<b>\$87</b>
<i>en salsa ranchera, servidos sobre pan de centeno</i>	
<b>Dos huevos fritos o revueltos</b>	<b>\$69</b>
<i>Servidos con pan integral, "tocino" de coco y mermelada de La Casa</i>	

## Especialidades de La Casa

<b>Hotcakes de amaranto</b>	<b>\$69</b>
<i>con jarabe de fruta de La Casa o de agave</i>	
<b>Avena a la abuelita</b>	<b>\$43</b>
<i>con leche de nuez, pasitas, plátano, canela y azúcar mascabado</i>	
<b>Muesli</b>	<b>\$44</b>
<i>avena cruda, leche de nuez, pasitas, plátano, manzana nueces y miel</i>	
<b>Para complementar...</b>	
<b>Ensalada de fruta fresca</b>	<b>\$52</b>
<b>Granola de La Casa</b>	<b>\$43</b>
<i>con leche de nuez o de soya o de jugo de naranja</i>	
<b>Frijol negro de la olla</b>	<b>\$31</b>
<i>servido con tortillas hechas a mano de maíz local</i>	
<b>Yogurt natural hecho en casa</b>	<b>\$21</b>

## Café y chocolate orgánico chiapanecos

*Hacemos nuestra leche de nuez con macadamia o marañón chiapaneco orgánico. Hacemos nuestra leche de soya agroecológico chiapaneco, libre de OMG's. Hacemos nuestra leche de coco con cocos de la costa de Chiapas. Ud. puede pedir su bebida con una de estas opciones.*

<b>Expresso</b>	<b>\$21</b>
<b>Macciato expresso con leche</b>	<b>\$23</b>
<b>Capuccino de leche de nuez</b>	<b>\$28</b>
<b>Capuccino mocha</b>	<b>\$29</b>
<b>Café Americano</b>	<b>\$20</b>
<b>Café de la olla</b>	<b>\$20</b>
<b>Mocca</b>	<b>\$23</b>
<b>Café latte</b>	<b>\$29</b>
<b>Chocolate caliente con leche</b>	<b>\$23</b>
<b>Chocolate caliente con agua</b>	<b>\$20</b>

## Jugos y licuados

<b>Kombucha ("elixir de la Juventud") te verde o negro fermentado</b>	<b>\$19</b>
<b>Agua de coco con chía</b>	<b>\$22</b>
<b>Jugo de naranja</b>	<b>grande \$32 chico \$21</b>
<b>Jugo de toronja</b>	<b>grande \$32 chico \$21</b>
<b>Naranjada natural</b>	<b>\$19</b>
<b>Licuado de naranja con plátano, papaya o guayaba</b>	<b>\$35</b>
<b>"Sueños Morados" jugo de naranja con betabel</b>	<b>\$36</b>
<b>"Energetizador" Jengibre, guayaba y jugo de naranja</b>	<b>\$35</b>
<b>Piña, apio &amp; manzana</b>	<b>\$36</b>
<b>Piña con perejil</b>	<b>\$32</b>
<b>Jugo de zanahoria</b>	<b>\$32</b>
<b>Jugo de zanahoria con manzana</b>	<b>\$35</b>
<b>Lassi de plátano, guayaba, papaya o mango con yogurt, agua mineral, miel y cardamomo</b>	<b>\$36</b>
<b>"Vampiro" betabel, zanahoria y apio</b>	<b>\$35</b>
<b>"Apapacho" avena, leche de nuez y miel</b>	<b>\$34</b>
<b>"Clásico" licuado de plátano, leche de nuez, dátil y vainilla</b>	<b>\$36</b>
<b>"Deportista" plátano, almendra, tofu, dátil y vainilla</b>	<b>\$37</b>
<b>"Raramuri" limonada natural con chía</b>	<b>\$24</b>
<b>Limonada natural</b>	<b>\$19</b>
<b>Agua del día</b>	<b>\$17</b>
<b>Jarra de agua del día</b>	<b>\$71</b>
<b>Agua Peñafiel de sabores</b>	<b>\$15</b>
<b>Agua embotellado sin gas</b>	<b>\$12</b>
<b>Agua embotellado con gas</b>	<b>\$14</b>
<i>(Para bebidas preparadas con agua mineral, se cobran 14 pesos adicionales)</i>	