



MANGLE

BEACH BAR

COCINA DE ORIGEN

Cocina inspirada en productos recolectados de la zona, técnicas ancestrales como ahumados, cocciones lentas y uso de hojas que perfuman

NUESTRO RITUAL MAÑANERO

"Un placer que se repite en cada desayuno"

Café de olla

Nuestro café de casa con un toque de piloncillo, canela, clavo, anís y naranja

Canasta del pueblo **"El panadero con el pan"**

Pan tradicional mexicano, de nuestro horno a tu plato

Escoge una opción de cada sección:

PARA DESPERTAR

Ligero, para empezar el día

LISTOS PARA EL DIA

Panza llena, corazón contento

Nuestra granola.

Avena tostada con azúcar mascabada, linaza, chíá, amaranto, frutos secos, frutos cristalizados como papaya, coco, piña, jengibre y pepitas (no lleva nueces).

TODOS LOS PRECIOS ESTÁN EXPRESADOS EN MXN E INCLUYEN IVA

PARA DESPERTAR

"Nutrir sin saturar, energizar sin agotar"

Platón de frutos **250grs**

Fruta de temporada servida con granola de la casa, miel local y yogurt griego.

Bowl Flamingo **220grs.....\$205**

Avena reposada en jugo de naranja, vainilla, canela y especias tatemadas, servido con granola de la casa, amaranto, yogurt griego de frutos rojos con betabel. Servido con moras, fresas y miel.

Cream Tea **1pza de pan**

Pan focaccia dulce y de vainilla, servida con compota de frutos secos, mantequilla de miel y cítricos. Te sugerimos pedir tradicional té negro.

Tostada Francesa **1pza de pan.....\$233**

Pan brioche rebosado en una mezcla de vainilla y canela. Espolvoreado con azúcar morena y especias tatemadas. Crema de menta y limón bañado, acompañado de jarabe de maple.

Early Bird TACO **3pzas**

Tortilla de harina hecha en casa, queso Oaxaca, huevo revuelto tierno, pico de gallo, aguacate, salsa martajada y queso fresco.

Quesadilla Oaxaqueña **3pzas**

Base de tortilla de maíz, costra de queso Oaxaca y hoja santa, servido con ensaladita de nopales arrieros, aguacate, salsa martajada y queso fresco (no picante).

Tostado Aguacate **1pza de pan**

Base de requesón, lajas de aguacate, mix de pepino encurtido y hojas de cilantro frescas. Sobre pan de masa madre tradicional.

¿Omelette o revuelto? **2pzas de huevo**

Servido con frijolitos de casa o mix de hojas frescas.

Elige una de nuestras opciones: Hongos con queso | Jamón con queso | Tocino con queso
Clásico (cebolla, jitomate y chile serrano) | *Mediterráneo* (papa, cebolla y pimientos)

Pancake Marquesita **orden de 3pzas**

Tradicionales pancakes de vainilla, servidos con Nutella, queso de bola rallado, plátano y fresas.

TODOS LOS PRECIOS ESTÁN EXPRESADOS EN MXN E INCLUYEN IVA

LISTOS PARA EL DÍA

"La energía que necesitas, antes de necesitarla"

Panucho Motul 2pzas

Tortilla frita con frijol negro servido con huevo estrellado en salsa Motul, jamón de pavo, chícharo, aguacate, plátano frito con un toque de queso fresco y hojas de cilantro.

Tostado Mexicano 1pza de pan | 2pzas de huevo

Huevo estrellado bañado en frijoles charros, salsa martajada, queso fresco y hojas de cilantro. Sobre pan de masa madre tradicional.

Tostado Turco 1pza de pan | 2pzas de huevo

Hummus rojo y tatemado, servido con un par de huevos pochados, tzatziki tradicional, mix de hojas verdes mixtas y pepitas. Sobre pan de masa madre tradicional.

Chilaquiles 230gr

Base de tortilla frita de maíz azul y amarillo. Servido con la salsa de tu elección, crema ácida, queso fresco, cebolla morada, hojas de cilantro y aguacate.

Escoge tu salsa: roja, verde o de frijoles charros | *Complementos:* tocino, pollo, huevo o arrachera

Enfrijoladas Rancheras 120grs | orden de 3pzas

Tortilla de maíz rellena de pollo, bañado en salsa de frijol refrito, servido con crema ácida, queso fresco, chorizo, cebolla y cilantro.

Madame Flamingo 1pza de pan | 1pza de huevo.....\$265

Base de pan hojaldrada hecho en casa relleno de espinaca, chaya, epazote, hoja santa, mix de hongos con huitlacoche y jamón serrano. Bañado en salsa de mantequilla blanca servido con huevo tierno gratinado con queso edam. Acompañado de mix de hojas frescas.

Cazuela & Cheesee 2pzas de huevo.....\$294

Huevos estrellados con crema de quesos y tocino, servido con mix de hojas frescas y mucho queso edam rallado. Servido con hogaza de masa madre.

Tostado Ahumado 1pza de pan | 60grs de salmón.....\$339

Base de cabra con un toque de tzatziki, aguacate, loncha de salmón ahumado, pepino encurtido y mix de hojas. Sobre pan de masa madre tradicional.

Tostado Italiano 1pza de pan | 65grs serrano.....\$383

Serrano & melón, servido con base de cremoso queso de cabra, un toque de miel, palanqueta de nueces y modena. Sobre pan de masa madre tradicional.

TODOS LOS PRECIOS ESTÁN EXPRESADOS EN MXN E INCLUYEN IVA

KIDS MENU

¡Cajita Flamingo!

“Un desayuno que te da alegría”

Dulce Flamingo

Mini Pancakes + crema de cacahuete + Nutella + plátano + juguito (200ml) + sorpresa
Vaso de fresas con crema + juguito (200ml) + sorpresa + pan dulce

Flamingo Aventurero

Brioche de huevo, jamón y queso + juguito (200ml) + sorpresa (2pzas de huevo / 1pza de brioche)

- Brioche de jamón y queso + juguito (200ml) + sorpresa (1pza de brioche)

Sincronizada + juguito (200ml) + sorpresa

BEBIDAS

Agua natural botella 473ml.....\$75

Agua mineral botella 473ml.....\$75

Café

De olla | Americano | Espresso | Capuccino

Té

Verde | Negro | Manzaniilla

Jugo

- Naranja

• *Verde:* naranja, apio, menta, perejil, piña, chaya

• Zanahoria, naranja y jengibre

• Pepino, limón, chía, espinaca

Smoothie

• Yogurt natural, mango, matcha, miel

• Leche de almendras, plátano, fresa y açai berry deshidratado

• Leche de soya, avena, piña y crema de coco; endulzado con Stevia