

POLLO

AL CURRY

\$145

Salteado en aceite de coco, con crema, perejil y nuez acompañado de chutney de tomate y arroz integral / Curry Chicken sautéed with coconut oil, cream, parsley and walnut along with tomato chutney and brown rice

AL CHUTNEY

\$145

A escoger entre chutney de piña o de tomate, acompañado de verduras salteadas en aceite de coco y arroz integral con gomasio / Chutney Chicken. To choose between pineapple or tomato chutney accompanied by sautéed vegetables in coconut oil and brown rice with gomasio

PASTAS

A elegir entre / To choose between

SPAGHETTI FETUCCINI FUSSILLI ÑOQUIS

SALSAS

SALTEADA EN MANTEQUILLA Y SALVIA CON QUESO DE PRENSA AÑEJADO

\$80

Sautéed pasta on butter and sage with aged press cheese

CURRY CON POLLO

\$160

Salteado con aceite de coco, crema, perejil y nuez con queso de prensa añejado / Curry sauce with chicken breast sautéed on coconut oil, cream, parsley and nuts with aged press cheese

NAPOLITANA

\$95

Salsa de tomate, vino tinto y especias con queso de prensa añejado / Tomato sauce, red wine and species with dry cheese with aged press cheese

PESTO

\$125

De nuez, albahaca, aceite de olivo y queso de prensa añejado / Pesto sauce of nuts, basil, olive oil and dry cheese with aged press cheese

NAPOPESTO

\$110

Napolitana y pesto con queso de prensa añejado /

Combination of Napolitana and Pesto sauce with aged press cheese

POSTRES

ORGASMO DE CHOCOLATE

\$65

Con salsa de fresa / Chocolate Orgasm with strawberry sauce

PANQUÉ VEGANO DE PLÁTANO

\$40

Vegan Banana Bread

MOUSSE DE CACAO, MIEL DE MAGUEY Y AGUACATE

\$50

Con salsa de zarzamora y cardamomo / Chocolate mousse with agave honey, avocado, cardamom and blackberry sauce

PAY DE REQUESÓN

\$50

Con salsa de naranja y canela / Curd cheese pie with orange and cinnamon sauce

Calabacitas TIERNAS



**Cocina vegetariana,
vegana y paleo**

Somos un restaurante que ofrece alternativas de alimentación sana y nutritiva con productos locales y orgánicos.
We are a restaurant that offers healthy and nutritious food alternatives with local and organic products.

Lunes a sábado
de 13:00 a 22:30 h.
fb: Calabacitas Tiernas

Porfirio Díaz #1105,
Centro, Oaxaca
tel. (951) 205 1450

SOPAS

- DEL DÍA

\$50
- DE VERDURAS CON AMARANTO

\$55
- Vegetable soup with amaranth
- DE FRIJOLES CON POLEO Y QUESO FRESCO

\$45
- Bean soup with poleo and fresh cheese

ENSALADAS

- QUESO DE CABRA

ch \$65 gde \$90
- Con mezcla de hojas orgánicas, jitomate, cebolla morada y aceitunas negras con aderezo de albahaca

/ Mixture of organic leaves, tomato, goat cheese, purple onion and black olives with basil dressing
- BETABEL Y ZANAHORIA

ch \$50 gde \$75
- Con mezcla de hojas orgánicas, cacahuates tostados y arándanos con aderezo balsámico

/ Mix of organic leaves, beetroot, carrot, roasted peanuts and blueberries with balsamic dressing
- ARÚGULA Y MANGO

ch \$50 gde \$75
- Con pepino, cebolla morada, ajonjolí negro tostado y germen de alfalfa con aderezo de jamaica

/ Arugula and mango, cucumber, purple onion, roasted black sesame and alfalfa seed with jamaica dressing
- CORAZONES DE ALCACHOFA

ch \$65 gde \$90
- Con mezcla de hojas orgánicas, tomate, cebolla morada, corazones de alcachofas y láminas de queso parmesano

/ Artichoke hearts with a mix of organic leaves, tomato, red onion, and slices of Parmesan cheese
- ENSALADA DEL DÍA

ch \$45 gde \$70
- Salad of the day

VEGETARIANO

- TAQUITOS DORADOS DE JAMAICA Y DE PLÁTANO MACHO

\$60
- 2 tacos dorados de jamaica guisada en salsa de guajillo y 2 de plátano macho, bañados en frijoles refritos con poleo, guacamole, queso fresco y cilantro

/ 2 fried tacos filled with hibiscus flower stewed in guajillo sauce and 2 of plantain, bathed in refried beans with poléo, guacamole, fresh cheese and coriander
- PROVOLETA

\$130
- Queso provolone a la plancha con tomate, ajo y orégano

/ Provolone cheese grilled with garlic, tomato and oregano
- QUESO FRESCO ASADO EN SU JUGO

\$110
- Al ajo, acompañado de guacamole y tostadas

/ Fresh cheese grilled on its juice with garlic along with guacamole and corn chips
- TORTILLA ESPAÑOLA DE PAPA CON ROMERO

\$80
- Hecha con huevo orgánico, acompañada de ensalada, alioli de almendras y col agria

/ Spanish tortilla with organic eggs and potato along with salad, almond aioli and sauerkraut
- PIZZA DE PAN PITA

\$85
- Horneada con salsa de tomate, queso manchego, aceitunas negras y corazones de alcachofa, con un toque de arúgula fresca acompañada de ensalada del día

/ Baked with tomato sauce, manchego cheese, black olives and artichoke hearts, with a touch of fresh arugula accompanied by a salad of the day

VEGANO

- HUMUS DE GARBANZO CON TOSTADAS

\$70
- Chickpea hummus with corn chips
- CHILE RELLENO DE PICADILLO DE CHAMPIÑONES

\$105
- Con arándanos y almendras, bañado en salsa de mango con curry y cilantro, acompañado de arroz integral con gomasio y verduras salteadas con aceite de coco y especias

/ Stuffed chili pepper of mushrooms mince with cranberries and almonds bathed on mango curry sauce with coriander, along with brown rice with gomasio and sautéed vegetables with coconut oil and spices
- HAMBURGUESA DE AVENA, PEREJIL Y CEBOLLA EN PAN ARTESANAL

\$85
- Con alioli de almendras, catsup casera, pepino y col agria con ensalada

/ Oatmeal hamburger with parsley and onion on homemade bread with almond aioli, handmade catsup, cucumber and sauerkraut along with salad
- CEVICHE DE SETAS Y CAMOTE

\$80
- Con cebolla morada, pepino, hierbabuena, cilantro y cacahuates en salsa de naranja y habanero

/ Mushrooms and sweet potato ceviche with red onions, cucumber, peppermint, coriander and peanuts on orange sauce and habanero chili
- CURRY VERDE DE VERDURAS

\$100
- Con leche de almendras, té limón y especias frescas acompañado de arroz integral con gomasio y chutney de piña

/ Green curry of vegetables with almond milk, lemon tea and fresh spices accompanied by brown rice with gomasio and pineapple chutney
- FALAFEL DE GARBANZO

\$85
- Con pan pita, humus, alioli de almendras, col agria y germinado de alfalfa, acompañado de ensalada del día

/ Chickpea falafel with pita bread, hummus, almond aioli, sauerkraut and alfalfa sprouts, accompanied by a salad of the day
- # PALEO
- Nuestras porciones de carnes son de 200 grs.

(Our meat portions are 200 grs.)

MEDALLÓN DE ATÚN A LA PIMIENTA

\$220

Acompañado de col agri dulce y puré de papa

/ Grilled black pepper tuna steak along with bittersweet cabbage and mashed potatoes

TÁRTARA DE ATÚN

\$190

Marinada en aceite de ajonjolí, salsa de soya, naranja y jengibre con aceitunas negras sobre cama de arúgula

/ Marinated tuna tartare in sesame oil, soy sauce, orange and ginger with black olives on arugula bed

LONJA DE PESCADO AL LIMÓN

\$190

Con pico de gallo de aguacate sobre cama de hojas verdes

/ Lemon Fish steak with "pico de gallo" (chopped tomato, onion, coriander leaves, lemon juice and avocado) over bed of green leafs

CEVICHE DE CAMARÓN

\$115

En jugo de limón, pepino, hierbabuena y jengibre, con pico de gallo, aguacate y tostadas

/ Shrimp ceviche in lemon juice, cucumber, mint and ginger, with pico de gallo, avocado and corn toast

ARRACHERA A LA PLANCHA

\$175

Acompañada de nopales asados, guacamole y col agria

/ Grilled arrachera along with roasted nopales, guacamole and sauerkraut

Calabacitas TIERNAS

BEBIDAS

FRESCAS

AGUA DE JAMAICA con canela, jengibre y clavo / Jamaica's flower water with cinnamon, ginger and clove

Vaso
\$20

AGUA DE LIMÓN con pepino, hierbabuena y jengibre / Lemon water with cucumber, peppermint and ginger

1/2 Jarra
\$30

AGUA DEL DÍA

Jarra
\$50

KOMBUCHA EN VASO (natural)

\$25

ENVASADA (jamaica, poléo ó manzana)

\$35

REFRESCO

\$20

AGUA MINERAL

\$20

AGUA EMBOTELLADA

\$15

CALIENTES

CAFÉ

Expreso \$25

Americano \$25

Doble carga \$30

Latte \$30

Capuccino \$30

TÉ

Variedades de té \$15

Mezclas especiales \$20

CHOCOLATE

De agua o leche \$30

CERVEZAS

CERVEZAS COMERCIALES NACIONALES

Corona
Victoria
Montejo
Pacífico
Indio
XX Ámbar
XX Lager

\$30

Negra Modelo
Modelo Especial
Bohemia clara
Bohemia oscura

\$35

CERVEZAS ARTESANALES OAXAQUEÑAS

Calenda
Blond Ale \$70
Indian Pale Ale (IPA) \$75
American Pale Ale \$70
American Brown Ale \$70
Robust Porter \$70
Imperial Stout \$75

Tierra Blanca
Grana (Red Ale)
Blanca (Witbier)
Ahumada (Stout)
Dos Tierras (lager mexicana)

\$70

La Juquileña
Agua de tiempo (Pale Ale)
Bendita (Brown Ale)
Shculá (Porter)
Chatina (Red Ale)
Negra del alma (Imperial Stout)

\$70

Consejo Cervejero
Rey Oh Baby (A. Pale Ale)
Boy Stout (Oatmeal Stout)

\$70

CERVEZAS ARTESANALES NACIONALES

Tempus
Clásica
Doble Malta

\$60

Jabalí
Bock
Hellsbock

\$55

Moldova
Pale Ale
Porter
Amber

Brown
Coffe Shot

\$70

CERVEZAS DE TEMPORADA

(Consulten por las opciones de temporada)

VINO POR COPA

Blanco \$60

Tinto \$60

MEZCALES

Tenemos una buena variedad de mezcales oaxaqueños, ¡vengan a probarlos!

Aceptamos tarjetas de crédito Visa y Mastercard
con un consumo mínimo de \$150

Minimum consume on debit/credit card payment
must be over \$150 pesos