Etiqueta tu mejor foto de uno
de nuestros platos con el hashtag
#YoPanhelo y participa!

@panhela_healthyfood

Desayunos

Bowl de Avena — S/.10
Acompañado de granola de la casa, piña, plátano y miel.

Omelette Clásico o de Claras con Tostadas — S/.15
2 toppings a elección: tomate, cebolla, espinaca, jamón.

Tostones con Palta / Hummus — S/.10
Adicional huevo poché S/.4 – Adicional Queso Fresco S/.3

Panqueques Integrales — S/.14
Con plátano, fresa y miel.

Ensalada de Frutas — S/.12
Fresa, piña, papaya y plátano. Con granola, yogurt natural, miel y chía.

Açaí Bowl — S/.18
Bowl de acaí licuado con mango y plátano congelados, adornado con fresa plátano y granola.

Açaí Especial — S/.30
Acaí licuado con fresa, mango y plátano congelado. Servido en media piña. Adornado con fresa, mango, plátano y granola.

Sandwich´s

Mediterraneo — S/.17
Pan integral, berenjenas grilladas, zucchini, pimiento morrón y queso mozzarella.

Caprese — S/.16
Pan integral, salsa pesto, queso mozzarella y tomate.

Club Sandelawich S/.18

Pan integral, lechuga crespa, palta, tomate, jamón de pavo, huevo duro, queso tofu.

Completo S/.20

Pan integral, lechuga crespa, palta, tomate, pepino, aros de cebolla, con 150g de pollo a la plancha.

Hamburguesa Vegana S/.17

Hamburguesa vegana en pan integral, con lechuga crespa, tomate, pepino, en salsa de finas hierbas.

Sándwich Panhela S/.20

Sándwich relleno de mezcla de palta, huevo, pollo y tomate. Con salsa finas hierbas.

Entradas

Causa Crocante Acevichada S/.20

Masa de camote empanizada con avena y quinua tostada. Palta, choclo y atún, bañados en salsa acevichada.

Tiradito Fit S/.20

Láminas de pesca del día bañadas en ligera crema amarilla acevichada acompañada de fresca chalaquita.

Dips con Guacamole S/.16

Hojuelas de tortilla integral tostada, servidas con guacamole.

Tostinos de Estación S/.18

Tostaditas integrales servidas con fresca mezcla de salmón, palta y mango.

Tartar de Atún / Salmón S/.22

Napoleón de quinua con palta fresca y atún en salsa Hoisin, acompañado de tostaditas integrales.

Crema de Zapallo S/.15

Crema casera a base de zapallo, papas, poro y ajos, con crotones.

Para Compartir S/.23

Mini pizzas de berenjena cubiertas de avena: *clásica, pesto y finas hierbas.*

Menú Infantil

Tornillitos S/.18

En salsa rosada, con pechuga de pollo grillada.

Fondos

Risotto Vegetariano S/.23

Base de arroz integral, champiñones, espárragos salteados y leche deslactosada. Acompañado de tofu en cubos con costra de avena bañados en salsa honey mustard.

Risotto Soriano S/.24

Base de arroz integral, pasta de ají amarillo con el secreto de la casa y leche deslactosada. Acompañada de deliciosas brochetas de pollo.

Spaghetti:

Caprese: tomatito fresco con albahaca y queso envuelto en spaghetti.....S/22

Al Pesto: salsa pesto al estilo Panhela y acompañado de sabrosas brochetas de pollo en spaghetti.....S/24

Endiablado: langostinos saltados con salsa de tomate italiano en su punto de ají.....S/26

Pescado en salsa Thai S/.25

Pesca del día bañado en salsa thai, ligeramente picante, acompañado de arroz verde integral y huevo poché.

Quinua Thai S/.25

Quinua salteada con verduras orientales en salsa thai y pollo en trozos. Acompañados con hilos de wantán,

Planchadito de Pescado S/.26

Filete de pescado a la plancha, montado sobre puré de granos prensados, berenjena al grill y ensalada de la casa.

Pulpo Ahogado S/.32

Pulpo a la plancha reposado en cremoso puré de olluco, acompañado con chalaquita.

Lasagna Vegetariana S/.18

Tradicional lasagna de zucchini y berenjena.

Ceviche Palteado S/.24

Tradicional ceviche de la casa con un toque de palta.

Pollo Grillado S/.24

Filete de pollo al grill, acompañado de papas nativas al horno y verduras al alioli.

Hamburguesa Vegana con Hummus S/.24

Hamburguesa vegana hecha en casa, acompañado de saludable hummus de garbanzo ensalada de la casa.

Lomo Saltado Ligero S/.32

Tradicional lomo saltado acompañado de papas nativas al horno y quinua.

Poke Bowl's

Acevichado S/.23

Mix de lechugas, arroz integral, mango, palta, frejol chino, zanahoria rallada, salmón en salsa acevichada.

Asiático S/.23

Mix de lechugas, arroz integral, hilos de wantán, palta, pepino, col morada y atún en salsa Chinito.

Bebidas

Cervezas

Corona.....S/.12

Michelob Ultra.....S/.12

Vinos

Copa Vino Tinto de la Casa.....S/.15

Botella Vino Blanco de la Casa.....S/.48

Copa Vino Blanco de la Casa.....S/.15

Botella Vino Blanco de la Casa.....S/.48

Jugos Mixtos S/.14

- *Al Rojo Vivo:* fresa, betarraga, piña y chía.
- *El Verdadero:* manzana, espinaca, naranja y chía.
- *La Consenchía:* fresa, piña, naranja y chía.
- *El Especial:* maracuyá, albahaca y fresa.

Jugos de una Fruta S/.9

Papaya, naranja, piña, fresa, maracuyá, mango, melón.

Limonadas

- *Clásica*.....S/8
- *Hierba buena*.....S/9
- *Menta*.....S/9

Smoothie's S/.13

- *Tropical Redberry: f*resa, plátano, piña, yogurt natural y panela.
- *Arabic : y*ogurt natural, hierba buena y miel.
- *Fresh Blueberry:* Arándano, mango, maracuyá y panela.
- *Green Tea Latte*: matcha, palta, albahaca, leche deslactosada y panela.
- *Dark Frappe:* shot de café expreso, algarrobina, leche deslactosada y panela.

Café, infusiones y otros

- *Expreso.....S/5*
- *American.....S/7*
- *Cappuccino.....S/9*

- *Infusiones Orgánicas.....S/8*

- *Agua con / sin Gas.....S/5*
- *Te Embotellado #Be.....S/8*
  (sabores variados)

Postres

Parfait de Yogurt	S/. 13
Mousse de Frutos Rojos	S/.10
Mousse de Cacao con Chía	S/.10
Torta vegana de Chocolate	S/.13
Dulce de Panhela	S/.12
Crocante de Manzana	S/.12
Keke de Zanahoria o Plátano	S/.6
Galletas de Avena con Pecanas o Pasas	S/.4