

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 fresca, palta, tomate, jamón de pavo, huevo duro, queso tofu.

Completo

S/.20

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

Hamburguesa Vegana

S/.17

Hamburguesa vegana en pan integral, con lechuga fresca, 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.

Quinoa Thai

S/.25

Quinoa 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 quinoa.



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 chíá.
- *El Verdadero*: manzana, espinaca, naranja y chíá.
- *La Consenchía*: fresa, piña, naranja y chíá.
- *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*: fresa, plátano, piña, yogurt natural y panela.
- *Arabic*: yogurt 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 Chia 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 Arena con Pecanas o Pasas S/.4