

TAKE *care*.
EAT *well*.

healthy
FOOD

WE

fresh market & cafe

MENÚ

EAT
clean

Desayunos!

PANCAKES

Pancakes de proteína, acompañados de frutas y yogurt.

*Protein pancakes topped with fruits and yogurt.

\$9.99



EAT
clean



EMPAREDADO integral de guacamole con huevo

Huevos revueltos y guacamole.
*Scramble eggs and guacamole.

\$7.99



AVENA Bowl

Acompañado con frutas de la temporada y frutos secos.

*Oatmeal Bowl with seasonal fruits and nuts.

Grande
*Bowl

\$6.50

Chico
*Cup

\$4.50

Pan de masa madre, guacamole, tomate cherry, queso feta y reducción balsámica.

*Sourdough bread, guacamole, cherry tomatoes, feta cheese, and balsamic reduction.

Adicional: Huevo + \$1.00
*Extra: Egg + \$1.00
Adicional Pollo: + \$3.00
*Extra Chicken: + \$3.00

AVOCADO Toast



\$6.99



\$6.99

Pan de masa madre, veganesa, huevos revueltos, aguacate.

*Sourdough bread, vegan mayo, scrambled eggs, avocado.



NO CARBS Wraps



\$6.99

Huevo, queso de cabra, espinaca y pollo.
*Egg, goat cheese, spinach and chicken.



\$10.99

Huevo, carne deshilachada, queso mozzarella y guacamole.
*Egg, shredded meat, mozzarella cheese and guacamole.



**BREAKFAST
\$10.99 Pizza**

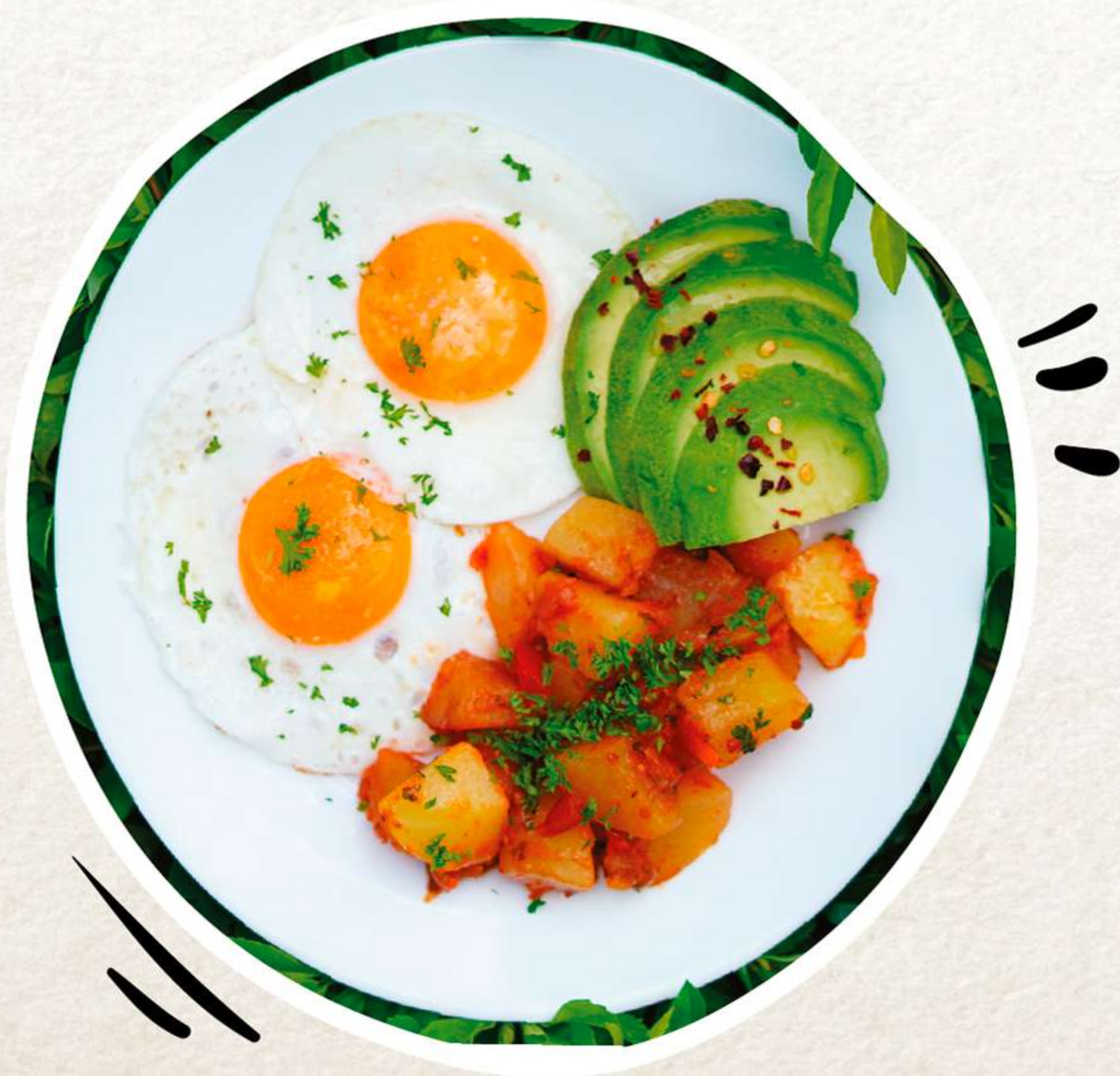
Base de huevo, pollo deshilachado, espinaca, pimentones, zucchini, tomate, queso mozzarella y hongos.
*Egg, shredded chicken, spinach, red and green pepper, zucchini, tomatoes, mushrooms and mozzarella cheese.

Combo **WE** **\$7.99**

Dos huevos al gusto, aguacate, salteado de papas, tomate, cebolla y pimentón.

* Two eggs, avocado, potato hash with tomatoes, onions and bell peppers.

Opción Keto: Salteado de Zucchini + \$1.00
*Keto Option: Sautéed Zucchini + \$1.00



ARMA TU Omelette **\$8.99**



Acompañado de pan de masa madre.

Escoge tus 3 ingredientes favoritos:

Tomate, pimentón, cebolla, zucchini, zanahoria, espinaca, repollo morado, aguacate, guacamole, quinoa, hongos, porotos, queso de cabra, feta o mozzarella.

Make your own omelette. With sourdough bread.

***Choose your 3 favorite ingredients:** Tomato, bell pepper, onion, zucchini, carrot, spinach, purple cabbage, avocado, guacamole, quinoa, mushrooms, beans, goat, feta or mozzarella cheese.

Ingrediente adicional: +\$1.00
Aguacate/Guacamole: +\$2.00
*Extra ingredient: +\$1.00
*Avocado/Guacamole: +\$2.00

Entradas

EAT
clean

GUACAMOLE oriental

Con salsa de sésamo y soya
acompañado de plátanos asados.

*Asian guacamole with baked plantains.

\$7.99

SOPA del dia

*Soup of the day

*Chica \$3.50
*Cup

*Grande \$5.50
*Bowl



HUMMUS de garbanzos

\$7.99

Acompañado de pan pita integral.
*Chickpeas hummus with whole-wheat pita bread.

PAPA DULCE CON ketchup de remolacha

acompañado de
alioli de la casa.

*Sweet potato fries with beet
ketchup and healthy alioli.

\$7.99



CHICKEN rolls



Tortillas integrales rellenas de pollo
deshilachado, salsa de pimentón y cebollina.

\$9.99

*Whole-wheat wraps, filled with shredded
chicken, pepper sauce and scallions.

SALMON bites

3 bocados de plátano cubiertos de guacamole y
trozos de salmón salteado en salsa de anguila,
veganesa, semillas de sésamo y cebollina.

\$12.99

*3 plantain bites topped with guacamole and sautéed
salmon pieces in eel sauce, vegan sauce,
sesame seeds and scallions.



*Opción keto: Tortilla baja en carbohidratos + \$3.00
*Keto option: Low carb wrap +\$3.00

ENSALADAS

We César / We Caesar

Lechuga, crutones integrales, queso parmesano y aderezo de mostaza Dijón con parmesano.

*Lettuce, multigrain croutons, parmesan cheese and Dijón mustard parmesan dressing.

\$7.99

Quinoa & Cranberry

Quinoa, aceite de oliva, cebolla morada, queso mozzarella, apio, manzana roja, nueces, cranberries y vinagre de cereza.

*Quinoa, olive oil, red onion, mozzarella cheese, celery, red apple, nuts, cranberries and cherry dressing.

\$8.50

Mexicana / Mexican Salad

Lechuga, maíz, tomate, cebolla morada, aguacate y aderezo de cilantro.

*Lettuce, corn, tomatoes, red onions, avocado and cilantro lime dressing.

\$8.99

Griega / Greek Salad

Base de hummus de garbanzos, lechuga, tomate cherry, pepino, pimentón, cebolla, aceitunas negras, queso feta y aderezo de la casa.

*Chickpeas hummus, lettuce, cherry tomatoes, cucumber, red peppers, onions, black olives, feta cheese and homemade dressing.

\$8.50

Balsámica / Balsamic Salad

Lechuga, tomate, queso de cabra, pollo apanado en chicharrón molido y glaseado balsámico.

*Lettuce, tomatoes, goat cheese, pork rind breaded chicken breast and balsamic glaze.

\$13.99

Pollo al Curry / Curry Chicken Salad

3 hojas de lechuga (o tortilla integral +\$1.00) cubiertas de trozos de pollo en crema de curry, repollo morado, pimentón rojo, cebollina, pepita de marañón rostizada, pasas doradas y cilantro.

*3 lettuce leaves (or whole wheat tortilla +\$1.00) covered with chicken chunks in curry cream, purple cabbage, red bell pepper, scallions, roasted cashews, golden raisins and cilantro.

\$12.99

Garbanzos / Chickpeas Salad

Lechuga, garbanzos rostizados, aguacate, tomate salteado en ghee, queso feta y aderezo miel-mostaza.

*Lettuce, roasted chickpeas, avocado, ghee-sautéed tomato, feta cheese and honey-mustard dressing.

\$12.99

Adicionales: Pechuga de pollo: \$3.00 - Carne Deshilachada: \$4.00
Tuna: \$4.00 - Trozos de Salmón: \$7.00 - Cola de Salmón: \$8.00
Hamburguesa de frijoles o lentejas: \$2.50

*Extra: Chicken breast: \$3.00 - Shredded meat: \$4.00 - Tuna: \$4.00
Salmon chunks: \$7.00 - Salmon tail: \$8.00 - Black bean or lentil burger: \$2.50



Emparedados y wraps

*Integral, masa madre o lechuga / *Whole-wheat, sourdough or lettuce

Emparedado de Pollo Mozzarella & Pesto

Pechuga de pollo, pesto, queso búfala y tomate.

***Chicken Mozzarella Pesto Sandwich**

*Chicken breast, pesto, buffalo mozzarella and tomato.

\$9.50

Pita Tuna

Tuna, apio, cebolla morada y veganesa.

*Tuna, celery, red onion and vegan mayo.

\$8.50

Quesadilla Chipotle

Pollo, queso mozzarella, cebollina, y salsa picante.

*Chicken, mozzarella cheese, scallions and spicy sauce.

\$8.50

Emparedado de Ropa Vieja de Pollo

Pollo deshilachado, repollo, barbacoa blanca y pepinillos.

***Pulled Chicken Sandwich** / Shredded chicken, cabbage, homemade white barbecue sauce and pickles.

\$8.50

Emparedado de Hongos

Hongos, queso de cabra y pesto.

***Mushroom Sandwich** / Mushroom, goat cheese and pesto.

\$9.50

We César Wrap

Pollo, lechuga, parmesano y aderezo WE César.

***We Caesar Wrap**

*Chicken, lettuce, parmesan cheese and WE Caesar dressing.

\$9.00

Emparedado de Aguacate & Pollo

Pan pita integral relleno de ensalada de pollo y aguacate.

***Avocado Sandwich** / *Whole-wheat pita bread, filled with chicken avocado salad.

\$9.50

Burrito Vegetariano

Quinoa, frijoles, aguacate, pico de gallo y salsa de cilantro.

***Veggie Burrito** / *Quinoa, beans, avocado, salsa and cilantro sauce.

\$8.99

Tunacado

Pan de masa madre, aguacate, tuna, veganesa, pesto, tomate.

***Tunacado** / *Sourdough bread, avocado, tuna, vegan mayo, pesto, tomato.

\$9.99

Aguacate Vegetariano

Aguacate y veganesa.

***Vegetarian Avocado** / *Avocado and vegan mayo.

\$7.50

Emparedado Hawaiano

Pechuga de pollo, mozzarella, piña y miel.

***Hawaiian Sandwich** / Chicken breast, mozzarella, pineapple and honey.

\$9.00



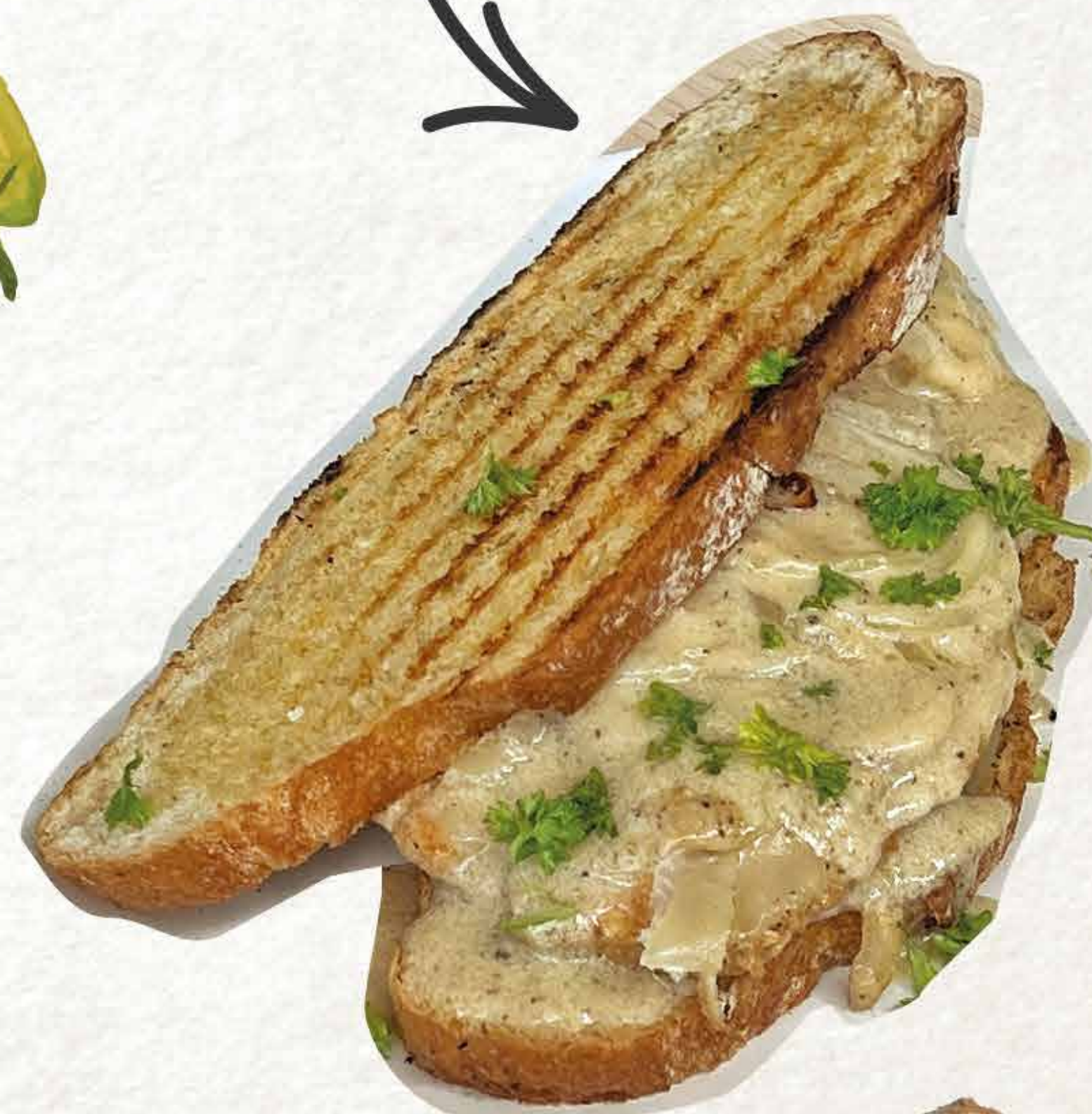
Derretido de Queso, Pollo & Cebolla Caramelizada

Pan de masa madre, pechuga de pollo salteada en ghee y crema de coco con queso provolone y cebollas caramelizadas.

***Chicken and caramelized onion grilled cheese sandwich**

*Sourdough bread, chicken breast sautéed in ghee and coconut cream with provolone cheese and caramelized onions.

\$9.99



EAT clean

*Adicionales: Pollo \$3.00 / Aguacate o Queso \$2.00

*Extra: Chicken \$3.00 / Avocado or Cheese \$2.00

Hamburguesas

Pan integral / *Whole-Wheat bun.

GO fresh



LENTEJAS Lentils

\$7.99

Hamburguesa de lentejas ahumada, chimichurri y vegetales varios.

*Smoked lentil patty, chimichurri and season's vegetables.



TACO Burger

Carne de res, guacamole, pico de gallo y lechuga.

*Beef, guacamole, salsa and lettuce.

\$9.99

POLLO CRISPY Crispy Chicken



\$9.99

HONEST Burger

Carne de res de pastoreo, tomate, lechuga, salsa de pimentón ahumado con pepinillos, queso gorgonzola, acompañada de bastones de camote con alioli de la casa y ketchup de remolacha.

*Grass-fed beef, tomato, lettuce, smoked paprika sauce with pickles, gorgonzola cheese, served with sweet potato fries with house aioli and beet ketchup.

\$14.99

Hamburguesa de pollo apanado en harina de almendras, queso mozzarella, salsa blanca, ensalada de repollo y lechuga.

*Almond flour breaded chicken patty, mozzarella cheese, white sauce, coleslaw and lettuce.

Adicionales / Extras

\$2.50

Ensalada de la casa o de repollo - aguacate - guacamole - queso.

*House or cabbage salad - avocado - guacamole - cheese.

\$1.50

Platanitos asados - veganesa - salsa de pimentón ahumado - pico de gallo.

*Roasted plantains - vegan mayo - smoked paprika sauce - salsa.



Más vendidos

AGUACATE

Relleno



\$16.99 

Entraña, salsa cheddar y pimentón.
*Skirt steak, cheddar sauce and bell pepper.



\$14.99 

Carne deshilachada y salsa de cilantro.
*Shredded meat with cilantro vegan sauce.



\$12.99

Pollo deshilachado, salsa de soya, aceite de sésamo, zanahoria, repollo morado, veganesa y cilantro.

*Shredded chicken, soy sauce, sesame oil, carrots, red cabbage, vegan sauce and cilantro

PIZZA Tentación



Base de plátano, salsa verde, carne o pollo deshilachado, queso feta y cebollina.

Temptation Pizza

*Plantain crust, green sauce, shredded meat or chicken, feta cheese and scallion.

\$12.99



\$8.99

PIZZA Vegana

Base de plátano, hummus, calabacín, champiñones y pimentones salteados.

Vegan Pizza

*Plantain crust, hummus, zucchini, mushrooms and sautéed bell peppers.

PATACONES & entraña

Dos patacones asados con aceite de oliva, cubiertos de guacamole, entraña, chimichurri y cebolla encurtida, sobre ensalada de lechuga y tomate con aderezo de limón.

\$16.99

*Two grilled plantains brushed with olive oil, topped with guacamole, skirt steak, chimichurri, and pickled onion, served on a bed of lettuce and tomato salad with lemon dressing.



Bowls

Mediterráneo

\$17.99



Salmón a la plancha cubierto de salsa de tahini, base de arroz integral o quinoa, aguacate, queso feta, lechuga y tomate.

***Mediterranean Bowl.** Grilled salmon with tahini sauce, brown rice or quinoa, avocado, feta cheese, lettuce and tomatoes.



Mexicano

\$13.99



Bolitas de pollo al limón y cilantro, arroz integral o quinoa, porotos y ensalada de lechuga, pico de gallo, guacamole, maíz y aderezo de limón.

***Mexican Bowl.** Lemon and cilantro chicken balls, brown rice or quinoa, beans, and lettuce salad, topped with salsa, guacamole, corn, and lemon dressing.

Opción vegana disponible/ *Vegan option available

EAT
clean



Panameño

\$13.99



Carne deshilachada, arroz integral o quinoa, plátano asado, porotos, aguacate y ensalada fresca.

***Panamanian Bowl.** Brown rice or quinoa base, shredded meat, baked plantain, beans, avocado and fresh salad.

Opción vegana disponible/ *Vegan option available.

Tropical

\$17.99



Salmón cubierto de pico de gallo con fruta de la temporada (mango o piña), arroz integral o quinoa, lechuga y aderezo de limón.

***Tropical Bowl.** Grilled salmon topped with seasonal salsa (mango or pineapple), brown rice or quinoa, lettuce and lime dressing.



Vegano

\$12.99



Hamburguesa de frijoles negros con pimentón rojo y veganesa, arroz integral o quinoa con cúrcuma, aguacate, hummus, garbanzos rostizados, cebolla morada, tomate y lechuga.

***Vegan Bowl.** Black bean burger with red bell pepper and vegan mayo, served with turmeric-infused brown rice or quinoa, avocado, hummus, roasted chickpeas, red onion, tomato, and lettuce.

PASTA Thai

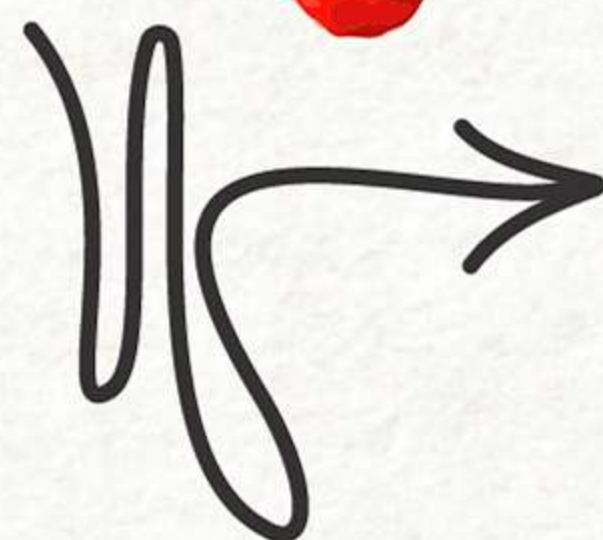
\$12.99

Pasta sin gluten salteada con repollo morado, zanahoria, cebollina, semillas de sésamo y aderezo de maní-miel.

*Gluten-free pasta sautéed with purple cabbage, carrot, scallion, sesame seeds, and peanut-honey dressing.

*Adicionales: Pechuga de pollo (\$3.00) / Salmón a la plancha (\$8.25)

*Extra: Chicken breast (\$3.00) / Grilled salmon (\$8.25)



INDIAN Bowl

\$13.99

Arroz jazmín, vegetales salteados, tofu apanado, garbanzos y lentejas al curry

*Jasmine rice, sautéed vegetables, breaded tofu, lentil and chickpeas curry

*Disponible opción con trozos de pollo a la plancha o apanados.

*Available option with grilled chicken bites or breaded chicken.

GO fresh

PASTA EN CREMA de coco y hongos

Pasta sin gluten en crema de coco con hongos.

Gluten-free pasta in coconut cream with mushrooms.

*Adicionales: Pechuga de pollo (\$3.00) / Salmón a la plancha (\$8.25)

*Extra: Chicken breast (\$3.00) / Grilled salmon (\$8.25)

\$11.99



Especiales

MENÚ EJECUTIVO Regular

Pechuga de pollo a la plancha, arroz integral o quinoa, porotos o lentejas y ensalada de la casa.

\$10.99

*Executive Menu

*Grilled chicken breast, brown rice or quinoa, beans or lentils and house salad.

Extra: salsa pesto o pomodoro | **\$0.99**
Additional pesto or pomodoro sauce

Otras proteínas disponibles:
Ropa Vieja: \$11.99 / *Shredded meat: \$11.99
Entraña: \$14.99 / *Skirt steak: \$14.99
Tofu o Patty de Frijoles: \$12.99 / * Tofu: \$12.99

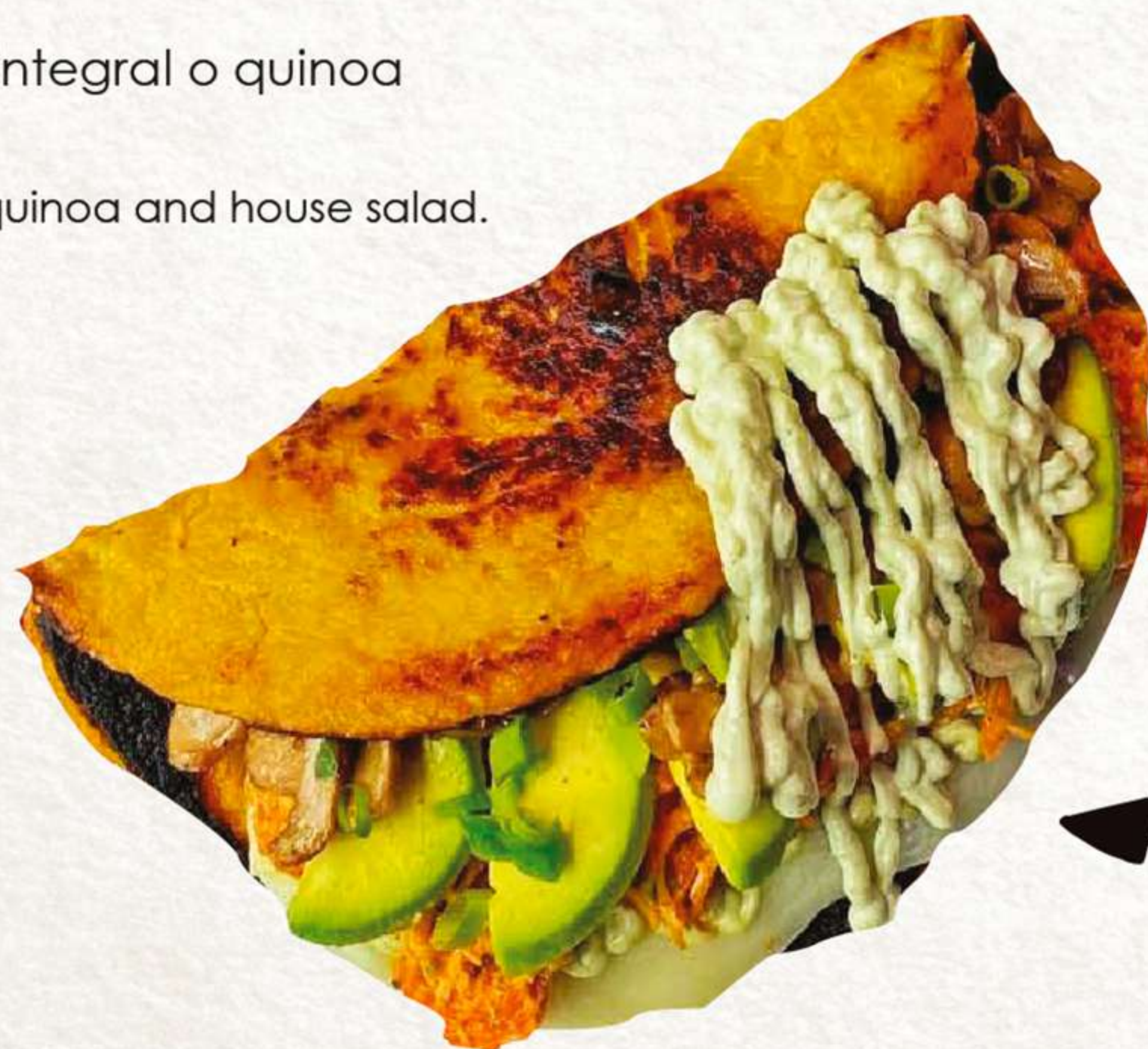


Be
SMART
Eat
SMART

ATÚN \$19.99 a la Plancha

Acompañado de arroz integral o quinoa y ensalada de la casa.

*Grilled Tuna, brown rice or quinoa and house salad.



HONEST food

CALZONE de Plátano

Base de plátano rellena de pollo deshilachado, hongos, mozzarella, aguacate, lechuga y salsa de cilantro.

\$14.99

*Plantain Calzone.

Plantain crust, filled with shredded chicken, mozzarella cheese, mushroom, avocado, lettuce and cilantro sauce.

Disponible con:

Carne deshilachada + \$1.00
Salmón en trozos + \$3.00
Tofu + \$1.00

*Available:
Shredded meat filling +1.00 / Salmon bites +3.00 / Tofu +1.00

\$17.99

SALMÓN Glaseado

Salmón glaseado con miel y soya, acompañado de arroz integral o quinoa y ensalada de la casa.

*Honey-soy glazed salmon, brown rice or quinoa and house salad.

SALMÓN a la placha

Acompañado por arroz integral o quinoa y ensalada de la casa.

*Grilled Salmon, brown rice or quinoa and house salad.

\$15.99





DESSERTS

Postres

Sweet
TEMPTATIONS

PARFAIT

Yogurt, granola, miel y frutas de la temporada.

*Yogurt, granola, honey, and season's fruits

\$6.25



ALMOND Butter Toast

Tostada de masa madre, mantequilla de maní o almendras, banana, almendras y sirope de chocolate sin azucar.

*Sourdough toast, peanut or almond butter, banana, almonds and sugar free chocolate syrup.

\$5.00



Bananas
increase
HAPPINESS.

BANANA glaseado

Banana glaseado con miel y canela.

*Cinnamon-honey glazed banana.

\$5.00



TAKE
care
EAT
well!

CAFE

Coffee

8 fl oz

Espresso	\$2.50
Espresso Doble	\$4.00
Americano	\$2.50
Macchiato	\$3.50
Cappuccino	\$4.00
Mocaccino	\$4.50
Latte	\$4.50
Frappuccino	\$4.99
Leche Especial	+\$1.00

Vegetal, deslactosada o descremada
*Special Milk: plant-based, lactose-free or skimmed

Té Matcha

*Matcha tea

Matcha Latte

*Matcha Latte

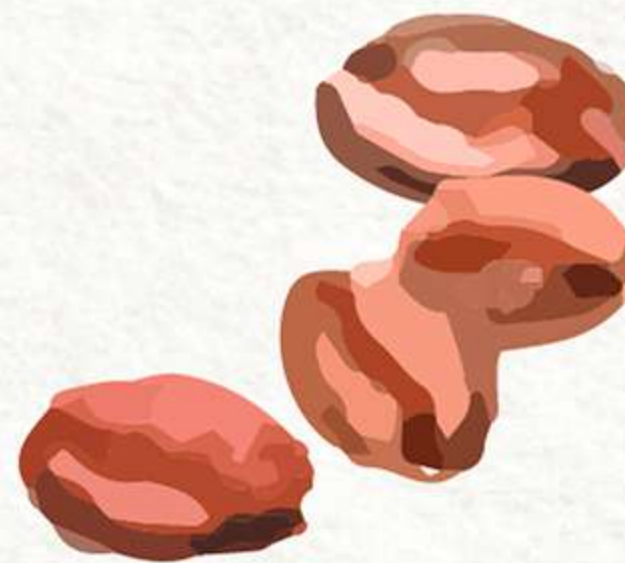
Limonada Matcha

*Matcha Lemonade

\$4.99



EAT
clean



TEA

Té / Tea

*Con limón, miel / *With lemon, honey.

Té Verde

*Green Tea

Té de Menta

*Mint Tea

Té de Manzanilla

*Chamomille Tea

\$2.50

Té de Jengibre con limón y miel.

*Ginger tea with lemon and honey.

Acelerador de Metabolismo

Canela limón, jengibre, pimienta cayena y miel.

*Metabolism booster

Cinnamon, lemon, ginger, cayenne pepper and honey

Leche Dorada

Leche vegetal, cúrcuma, jengibre, pimienta, canela y miel.

*Golden Milk

Vegetable milk, turmeric, ginger, cayenne pepper, cinnamon and honey

Té Chai sin lactosa

Jengibre, canela, cardamomo, clavitos de olor, leche vegetal.

*Dairy Free Chai Tea

Ginger, cinnamon, cardamom, clove, black tea, oatmilk.

\$3.50

JUGO de Frutas

*Seasonal fruit juice

\$4.00

Escoge tu fruta favorita de temporada.

*Choose your favorite seasonal fruit.

Limonada de Coco

*Coconut lemonade

Limonada de Hierbabuena

*Peppermint lemonade

Limonada de Tradicional

*Traditional Lemonade

\$4.50





Batidos

\$7.00



¡CREA EL TUYO! Make your own

Escoge tres (03) frutas o vegetales.

*Choose three (03) fruits or vegetables.

Amanecer

Papaya, guineo, yogurt, miel de abeja.

*Papaya, banana, yogurt, honey.

Anti-Resfrío

Kiwi, guineo, yogurt, miel de abeja.

*Kiwi, banana, yogurt, honey.

Berry Protein Bash

Espinaca, leche de almendra, fresas, blueberries, guineo, almendras.

*Spinach, almond milk, strawberries, blueberries, bananas, almonds.

Cero Anemia

Remolacha, zanahoria, pepino, limón, miel.

*Beet, carrot, cucumber, lemon, honey.

Choco Banana

Leche de almendra, guineo, cacao, vainilla, agave.

*Almond milk, cocoa, banana, vanilla, agave.

Cleaner

Papaya, manzana, kiwi, jengibre, pasas.

*Papaya, apple, kiwi, ginger, raisins.

Coco Power

Leche de almendra, vainilla, jengibre, nuez moscada, canela, coco rallado, mantequilla de almendras.

*Almond milk, vanilla, ginger, nutmeg, cinnamon, almond butter, grated coconut.

Coffee Bomb **Keto Friendly**

Café, crema de leche o leche de almendras, canela, aceite MCT, estevia y colageno en polvo.

*Coffee, heavy whipping cream or almond milk, cinnamon, MCT oil, stevia and collagen powder.

Digestivo

Papaya, guineo, yogurt.

*Papaya, bananas yogurt.

Energético

Leche de almendra, fresa, guineo.

*Almond milk, strawberry, banana.

Good Morning Coffee

NEW

Café, guineo, mantequilla de maní, vainilla, proteína en polvo, cacao, leche de almendras.

*Coffee, banana, peanut butter, vanilla, protein powder, cocoa, almond milk.

Green Dream

Pepino, piña, apio, acelga.

*Cucumber, pineapple, celery, kale.

Green Energy

Agua de coco, limón, espinaca, perejil, pepino, manzana, mango, jengibre.

*Coconut water, lemon, spinach, parsley, cucumber apple, mango, ginger.

Keto Franklin

NEW

Crema de leche, blueberries, almendras, aguacate, estevia.

*Whipping cream, blueberries, almonds, avocado, stevia.

Mango Merengue

Mango, naranja, guineo, dátiles.

*Mango, orange, banana, dates.

Matcha Love

NEW

Matcha, yogurt, piña, guineo.

*Matcha, yogurt, pineapple, banana.

Peanut Butter

Mantequilla de maní, miel, leche de almendra.

*Peanut butter, honey, almond milk.

Perfect Green

Kiwi, guineo, acelga, espinaca.

*Kiwi, banana, kale, spinach.

Purple Madness

Blueberries, guineo, nueces, aceite de coco, canela, vainilla.

*Blueberries, bananas, nuts, coconut oil, cinnamon, vanilla.

Refresher

Piña, pepino, agua de coco, limón, agave.

*Pineapple, cucumber, coconut water, lemon, agave.

Strawberry Shortcake

Leche de almendra, fresas, cashews, pasas, vainilla, guineo, nuez moscada.

*Almond milk, strawberries, cashews, raisins, vanilla, banana, nutmeg.

Super Detox

Espinaca, lechuga, pepino, apio, perejil, manzana, banana, menta, limón, jengibre, curcuma, canela.

*Spinach, romaine lettuce, cucumber, celery, parsley, apple, banana, mint, lemon, ginger, turmeric, cinnamon.

Sweet Passion

Maracuyá, guineo, mango, naranja.

*Passion fruit, banana, mango, orange.

Tropical C

Papaya, maracuyá, piña, cúrcuma.

*Papaya, passion fruit, pineapple, turmeric.



Healthy Boost POWDERS

\$2.00

Spirulina / Hemp
Protein Powder / Chia Seeds



EAT
a Rainbow
everyday



@WePanama



@WePanama



203-6325 (Costa del Este) | 387-5506 (San Francisco)