

BHUMI

FEEL GOOD KITCHEN



**SOMOS COMIDA REAL
BASADA EN ALIMENTACIÓN FUNCIONAL**



No incluimos:

Somos orgullosamente libres de aceites procesados, aditivos, transgénicos, proteínas de jaula o piscina.

Estándares:

Hacemos todas nuestras recetas y salsas desde cero con ingredientes orgánicos, frescos y locales. Usamos solo grasas crudas - primera prensa al frío, ó de pastoreo. Todo nuestro menú cuenta con opciones Gluten-Free, a excepción del croissant.

ALL DAY BREAKFAST



HAPPY EGGS

NEW BHUMIDICTINOS

Base de tortilla de verde, burrata, huevos pochados, holandesa de pastoreo y brotes frescos.

● \$11,50

● \$6,50

GUACAMOLE & EGGS

Tostadas de pan de semilla, guacamole, huevos pochados y ensalada fresca.

● \$11,00

● \$6,50

TURKISH

Huevos pochados sobre una base de yogurt griego, pimentón ahumado, rúcula, eneldo fresco y tostadas de semillas.

\$11,00

SHAKSHUKA

Cacerola de tomate con pimientos, ajo, aromatizado con especias, terminado con huevos cocidos y pan de semillas.

\$11,00

MORNING CLASSICS

NEW COCOLÓN DE YUCA

Galleta de yuca troceada, bañada con un encocado de pescado / camarón, portobellos o huevos, tomates cherrys encurtidos y brotes frescos.

\$11,50

CROISSANT SANDWICH

Croissant artesanal de masa madre, ligeramente tostado, relleno de cremosa burrata artesanal, tomates confitados al horno, hojas tiernas de rúcula, pesto de moringa y albahaca

\$10,00

FRENCH TOASTS

Tostadas francesas fusionadas con chía, leche de coco y banano, servido con frutos rojos, mantequilla de anacardos y miel de agave.

● \$11,50

● \$6,50



GLUTEN



VEGETARIAN



VEGAN



LOW CARB

Nuestros precios incluyen IVA

BHUMI
FEEL GOOD KITCHEN

NEW APPLE CASHEW WAFFLE

Waffle de almendra y coco, servido con manzanas glaseadas y salsa de anacardos.

\$11,00

AÇAÍ ENERGY BOWL

Açaí con banano, aguacate y piña. Servido con fresas, coco rallado, chía y granola.

\$9,00

NEW CHOCO MANÍ

Banana, chocolate orgánico al 70%, maca, leche de coco, mantequilla de maní y crema de avellana hecha en casa.

\$11,50

STARTERS & SIDES



GARBANZO HUMMUS

Cremoso hummus, portobello al ajillo con escamas de ají, aceite de oliva y brotes frescos. Servidos con pan pita hecho en casa. **Pan sin gluten +\$1**

\$11,50

SPRING ROLLS

Rollos de papel de arroz al vapor, relleno de hongo ostra, mango, aguacate, col morada, brócoli, hierbas frescas. Servido con salsa Thai de almendra y tamarindo.

\$10,50

TUNA TARTAR

Atún rojo marinado en ponzu, habas frescas, tomate cherry, servido con un cremoso de aguacate y acompañado con pan de semillas.

\$13,00

NEW CORVICHE & KIMCHI

Tres corviches tradicionales rellenos de pescado fresco, fritos en aceite de oliva, acompañados de kimchi, sobre una salsa de maní al estilo BHUMI.

\$11,00

NEW CEVICHE PASSION JIPIJAPA

Ceviche con base cítrica de maracuyá y maní, chochos, leche de coco, anacardos, chips de camote y aguacate.

\$12,00

Wahoo +\$2

NEW WAKAME SALAD

Wakame, alga nori, mix de vegetales, todo macerado con un aderezo de la casa, acompañado de aguacate, y cebollín. **Tuna tartar +\$4**

\$13,00

NEW CESAR SALAD BHUMI

Lechuga escarola con aderezo César de aguacate, col morada, pechuga de pollo empanizado con harina de avena, garbanzo aromatizado con cúrcuma, queso madurado por 8 meses, alcaparras.
Vegetariano - Portobellos 

\$13,00



GLUTEN



VEGETARIAN



VEGAN



LOW CARB

Nuestros precios incluyen IVA

BHUMI
FEEL GOOD KITCHEN

BURGERS & TACOS



PICAÑA BURGER

Hamburguesa de picaña molida de res / Hamburguesa vegana, queso semi maduro, cebolla caramelizada, aguacate, mayonesa saludable de cilantro, lechuga y tomate.

\$15,00

POMODORO CHICKEN BURGER

Pechuga de pollo aromatizada con especias y empanizada en harina de avena, queso mozzarella, guacamole, rúcula y tomate.

\$15,00

SIDES

Papas fritas rústicas de la casa **+\$3**

Tubérculos fritos **+\$3**

Ensalada fresca Bhumi **+\$2,5**

OPCIÓN

Pan sin Gluten **+\$2**

NEW PULLED PORK TACOS

Jugoso cerdo de pastoreo cocido a baja temperatura, bañado en sus propios jugos, servido sobre 3 tortillas de maíz artesanales, acompañado de guacamole, chipotle de la casa, coleslaw y cebollas encurtidas en naranja.

\$15,00

BEEF & TUETANO TACOS

Picaña de res sobre 3 tortillas de maíz artesanales, servidas con tuétano rostizado a la provenzal, crema agria, guacamole y chipotle de la casa.

\$16,00

MUSHROOM TACOS AL PASTOR

Hongos ostra salteados en especias mexicanas, piña con salsa agridulce, mayonesa de almendra y brotes de cilantro sobre 3 tortillas de maíz artesanales, guacamole y chipotle de la casa.

\$14,00

MAINS

PAD THAI

Fideos de arroz, portobello o pollo, vegetales salteados en salsa Thai, almendra y tamarindo. **Camarón de mar +\$3**

\$15,00

CURRY AYURVÉDICO

Pollo, pescado o camarón en salsa de curry dulce, acompañado de arroz cremoso de coco y ensalada de chucrut.

\$15,00



GLUTEN



VEGETARIAN



VEGAN



LOW CARB

Nuestros precios incluyen IVA

BHUMI

FEEL GOOD KITCHEN

CURRY FISH BOWL

\$15,00

Pesca de mar abierto, cocido en un cremoso curry, acompañado de puré rústico de camote, quinoa tricolor y ensalada Bhumi.

NEW BHUMI LASAÑA

\$15,00

Láminas de maduro, salsa bechamel, queso mozzarella, boloñesa de pastoreo.

Lasaña vegetariana **\$13,00**

NEW GRASS FEED PORK RISOTTO

\$15,50

Cerdo de pastoreo guisado, acompañado de nuestro risotto de hongos, puré cremoso de coliflor con tahine y ensalada cítrica.

NEW GRASS FEED BIFE

\$22,00

Bife de pastoreo al grill con flor de sal, acompañado de mil hojas de yuca, mayonesa saludable de cilantro y ensalada cítrica.

GRASS FEED COFFEE PORTER HOUSE

\$23,00

Res de pastoreo en costra de café, con salsa de remolacha y mortino, tubérculos andinos rostizados, y puré rústico de coliflor con tahine.

CRISPY CHICKEN POMODORO PENNE

\$15,50

Pechuga aromatizada con especias, empanizada en avena sin gluten, queso mozzarella, sobre una pasta de arroz en salsa pomodoro, parmesano, tomates cherrys y brotes frescos.

BUILD YOUR LUNCH BOWL



\$13,00

CHOOSE YOUR CARB

- Arroz frito BHUMI
- Tubérculos rostizados y glaseados
- Puré rústico de camote y coliflor
- Quinoa tricolor y coliflor

CHOOSE YOUR PROTEIN

- Tofu de soya
- Wahoo
- Atún rojo
- Pollo de campo
- Res de pastoreo

Servidos con salsa Thai & ensalada



GLUTEN



VEGETARIAN



VEGAN



LOW CARB

Nuestros precios incluyen IVA

BHUMI
FEEL GOOD KITCHEN

HOUSE BEVERAGES



REAL SMOOTHIES

\$6,50

+ Organic Protein Powder: Vegan +\$1, Grass-fed Whey +\$2

POST WORKOUT

Energizante post-entrenamiento con leche de almendra, banana, arándanos y espinaca. Ideal para revitalizar y recuperar energía.

BLUE MAGIC

Tonificante con leche de coco, espirulina azul, banana, piña y mango. Nutritivo y vibrante.

GREEN LIFE

Revitalizante con piña, pepino, albahaca, espinaca, manzana anna y leche de coco. Recupera el equilibrio entre mente y cuerpo.

MANGO LASSI

Refrescante smoothie de mango con yogurt de pastoreo, vainilla y cúrcuma.

COLD PRESSED

\$4,00

Refrescantes y desintoxicantes, hechos con ingredientes frescos.

GREEN DETOX

Piña, manzana anna, apio, pepino y jengibre. Desintoxicante.

TERRA OXITOCINA

Naranja, piña, cúrcuma y hierbabuena. Energizante.

ORANGE SEROTONINA

Zanahoria, naranja, apio y pepino. Rehidratante.

LIFE-SHOTS

\$2,00

Shots fortificantes y saludables a base de ingredientes orgánicos.

IMMUNE-SHOT

Jengibre, naranja, limón, cúrcuma, miel. Inmunizante.

AFRODITA-BOOST

Manzana verde, remolacha, espinaca, limón, coco. Revitalizante.



GLUTEN



VEGETARIAN



VEGAN



LOW CARB

Nuestros precios incluyen IVA

BHUMI
FEEL GOOD KITCHEN

LIMONADAS ARTESANALES

\$4,00

GINGER & BASIL LEMONADE

Refrescante reducción de albahaca, jugo de limón fresco, jengibre.

BLACKBERRY LEMONADE

Blend de frutos rojos, jugo de limón fresco, con notas herbales y dulces de hierba luisa.

GOLDEN BERRY LEMONADE

Maceración de cúrcuma y uvilla con reducción de jengibre y coco.

COFFEE ORANGE LEMONADE

Limonada energizante de naranja, reducción de café y jugo de limón.

CHAUPI KOMBUCHA 330ML

\$6,00

Kombucha orgánica con gas natural, sin aditivos.

Sabores: Natural – Jengibre – Frambuesa – Jamaica & Hierba Buena.

AGUA MINERAL

\$2,50

Natural y con gas, en botella de vidrio.

FEEL GOOD CAFÉ



LATTES ORGÁNICOS

\$4,50

Calientes o Fríos

BLUE SPIRULINA LATTE

Espirulina azul, jengibre, coco.

CHAI INDIA LATTE

Cardamomo, canela, pimienta dulce, especias y jengibre.

CHOCO ROSE ASHWAGANDHA

Chocolate orgánico, Ashwagandha, polvo de rosas y miel.

AYURVEDIC HOT CHOCOLATE

Chocolate amargo, cardamomo, clavo de olor y canela.

GOLDEN LATTE

Cúrcuma, canela, jengibre, coco y pimienta cayena.

WHITE LATTE

Leche de pastoreo, dátiles, vainilla orgánica, sal rosada del himalaya.

MATCHA LATTE

Matcha orgánico japonés con vainilla.

ICED ROSE MOCCA

Mocca intenso con chocolate amargo y polvo de rosas.

ICED SALTED CARAMEL

Espresso con caramelo a base de panela y crema de pastoreo.

+ Leche Vegetal \$1

+ Mushrooms \$2

+ Aceite CBD \$1,50



GLUTEN



VEGETARIAN



VEGAN



LOW CARB

Nuestros precios incluyen IVA

BHUMI

FEEL GOOD KITCHEN

SIGNATURE TEAS

\$4,50

RELAXING ZEN FLOW

Infusión ayurvédica, equilibrante, y relajante de cuerpo y mente. A base de canela, cardamomo, jengibre y rosas. **SIN TEINA.**

ELDER GARDEN

Exótico té de verano a base de frambuesas, trozos de piña, flores de saúco y té verde.

CREATIVE MOONLIGHT

Refrescante sandía, hojas de menta fresca y té negro. Una verdadera explosión de sabores.

TROPICAL DIGEST

Infusión antioxidante a base de mango maduro, manzana y flor de hibisco.

CAFÉS CLÁSICOS

Espresso simple	\$2,50	Cortado	\$3,00	Latte	\$3,50
Espresso doble	\$3,00	Americano	\$3,00	Mocca	\$3,50
Machiato	\$3,00	Cappuccino	\$3,50		

HEALTHY DESSERTS



TIRAMISÚ DREAM SUGAR FREE

\$6,00

Bizcocho de cacao hecho en casa a base de harina de almendras bañado en infusión de café de especialidad, queso mascarpone de leche de pastoreo y cacao semi amargo al 70%.

GOLDEN CARROT CAKE

\$6,00

Nuestro pastel húmedo de zanahoria, pasas y nueces, cubierto de crema cítrica, acompañado de frutos rojos silvestres.

BHUMI KETO BROWNIE SUGAR FREE

\$6,50

Nuestro delicioso brownie de chocolate intenso con almendra y coco. Servido con crema de pastoreo batida y salsa de chocolate al 70%.

APPLE PECAN PIE

\$6,50

Crujiente pie de dátiles con frutos secos relleno de manzana y pecanas caramelizadas aromatizadas con canela.

CHOCO ALMOND TANGO

\$4,50

Crujiente base de mantequilla de almendra y avena, cubierto con una capa de chocolate orgánico 70%.

TARTA VASCA BHUMI

\$4,00

Deliciosa versión de la Tarta Vasca al estilo BHUMI, con base de un mix de harina libre de gluten y acompañada de un coulis a tu elección.

RAW ENERGY BALL

\$4,00

Intensa mezcla de anacardos, dátiles, manteca de cacao y maní, cubierta con chocolate orgánico 70%.



GLUTEN



VEGETARIAN



VEGAN



LOW CARB

Nuestros precios incluyen IVA

BHUMI

FEEL GOOD KITCHEN



BOTANICAL COCKTAIL BAR

\$10,00

El arte de la maceración

Todos nuestros cócteles se elaboran con macerados caseros a base de hierbas, cortezas y flores orgánicas, junto con una fina selección de destilados y licores locales.

HAYAC MULE

Reinterpretación andina de un clásico. Hayac, en kichwa significa "fuego". Jengibre, limón, hierba buena, Kombucha de jengibre.

SPICY PASSION

La pasión se encuentra con la audacia. Explosión de sabores dulces, frutales, cítricos, especiados y picantes.

ESPRESSO MARTINI DE ALTURA

Ron ecuatoriano infusionado con café de altura, jarabe arábigo especiado y café espresso.

CACAO Y RON

Nuestro mojito tropical, sofisticado y exótico.

Ron ecuatoriano macerado con cacao y banano, limón, hierba buena y sirope de hibiscus.

RITO DEL SOL

El agave andino solo se alimenta del sol para producir miske.

Nuestra margarita celebra este ritual y lo fusiona con el espíritu de las especias ecuatorianas.

TÓNICO BOTÁNICO

Un tónico revitalizante y refrescante que celebra la riqueza botánica del Ecuador. Gin ecuatoriano macerado con hierba luisa, limón, eneldo y agua tónica.

PALTA MARGARITA

Una frozen margarita nutritiva y reconfortante. Cremosa, dulce, cítrica y refrescante.



KAVA Y CBD MOCKTAILS

\$7,50

La Kava:

Raíz polinésica ancestral utilizada en ceremonias por sus efectos relajantes y ansiolíticos. Aporta calma y bienestar sin afectar la claridad mental. Se considera una alternativa al alcohol.

GINGER KAVA

Esta bebida te envuelve en una sensación de calma, bienestar y paz.

Raíz de kava, hierbabuena, reducción de jengibre y coco.

KAVA ANDINA

Sour de kava infusionada con frutos rojos y hierba buena.

Cítrico, dulce, frutal, aromático y refrescante. Equilibrio total.

ESPRESSO GINGER

Tónico energizante a base de café.

Bajo en cafeína y azúcar.

Súper refrescante.

GUAYUSA & KAVA

Bebida súper energética a base de guayusa, toronja, infusión dulce, kava y kombucha natural. Prepárate para un día lleno de aventuras.

+ CBD (opcional)

Aceite Full Spectrum 80 mg **+1,50**

Potencia tu conexión con la naturaleza con un extra de equilibrio y calma.



VINOS ORGÁNICOS

TINTOS	x COPA	x BOTELLA
TRIVENTO RESERVA CABERNET 50% MALBEC 50% <i>Mendoza, Argentina</i>	\$9,00	\$30,00
JUAN MONASTRELL ETIQUETA PLATA <i>Jumilla, España</i>	-	\$40,00
BLANCOS	x COPA	x BOTELLA
TRIVENTO RESERVA CHARDONNAY <i>Mendoza, Argentina</i>	\$9,00	\$30,00
BERONIA RUEDA D.O.C. VERDEJO <i>Valladolid, España</i>	-	\$35,00
ESPUMANTES		\$35,00 x BOTELLA
CAVA VILARNAU BRUT RESERVA <i>Barcelona, España</i>		



CERVEZAS ARTESANALES LOCALES

\$6,00

LUCINDA CEDRÓN IPA

300ml - 6% alc/vol

India Pale Ale lupulosa con notas aromáticas a cedrón.

NEGRA DOBLE ALE

300ml - 6% alc/vol

Lúpulo, Malta de cebada y un toque de azúcar caramelizada.

MANGO DE CHUPAR ALE

300ml - 4% alc/vol

Pale Ale fermentada en mango. Notas tropicales y lupulosas.

RED UNI ALE

300ml - 6% alc/vol Lúpulo

Malta de cebada de chocolate, lúpulo y un toque miel de abeja.

CHAWARMISHQUI TRIGO ALE

300ml - 6% alc/vol

Ligera, con notas cítricas de trigo y Chawarmishqui.

