

# VEGAN MENU

## MENÚ VEGANO

### BREAKFAST

#### JUICES OF THE DAY

PINEAPPLE, BLACKBERRIES & ALMONDS  
WATERMELON, RASPBERRIES & LEMON  
CANTALOUPE, CARROT, GINGER & CARDAMON  
PAPAYA, BANANA & NUTS  
BEET, CELERY & ORANGE

#### SMOOTHIES

PAPAYA, BANANA & STRAWBERRIES  
BLACKBERRIES & GRANOLA  
KIWI, PEAR & OATMEAL  
PINEAPPLE, COCONUT & RASPBERRIES

YOUR OPTION OF MILK  
ALMOND, SOY, 2%, WHOLE OR LACTOSE-FREE

#### FRUIT

WATERMELON, PAPAYA, CANTALOUPE, HONEYDEW,  
STRAWBERRIES, PINEAPPLE & BANANA

RAISINS, PEAR & AGAVE SYRUP

### DESAYUNO

#### JUGOS DEL DÍA

PIÑA, ZARZAMORA Y ALMENDRA  
SANDÍA, FRAMBUESA Y LIMÓN AMARIILLO  
MELÓN, ZANAHORIA, JENGIBRE & CARDAMOMO  
PAPAYA, PLÁTANO Y NUEZ  
BETABEL, APIO Y NARANJA

#### LICUADOS

PAPAYA, PLÁTANO Y FRESA  
BERRIES Y GRANOLA  
KIWI, PERA Y AVENA  
PIÑA, COCO SECO Y FRAMBUESAS

SU OPCIÓN DE LECHE  
ALMENDRA, SOYA, 2% ENTERA O DESLACTO

#### FRUTA

SANDÍA, PAPAYA, MELÓN CHINO, MELÓN MIEL  
FRESA, PIÑA Y PLÁTANO

PASAS, ARÁNDANO Y MIEL DE AGAVE

### SWEET TEMPTATIONS

#### BANANA OATMEAL HOT CAKES

BERRIES COMPOTE

#### CARROT WAFFLES

CARAMELIZED NUTS & AGAVE SYRUP

#### MULTI-GRAIN FRENCH TOAST

PINEAPPLE, CANTALOUPE, PAPAYA & STRAWBERRIES

### DULCES TENTACIONES

#### HOT CAKES DE AVENA CON PLÁTANO

CAMPOTA DE FRUTOS ROJOS

#### HOT CAKES DE ZANAHORIA

NUECES CARAMELIZADAS Y MIEL DE AGAVE

#### PAN FRANCÉS MULTIGRANO

PIÑA, MELÓN, PAPAYA Y FRESAS

# VEGAN MENU

## MENÚ VEGANO

### MAIN

#### VEGGIE CHORIZO SANDWICH

AVOCADO, TOMATO, ONION, CILANTRO & TOFU IN SUNFLOWER BREAD

#### CREAMY AVOCADO CHILAQUILES

GRILLED MUSHROOMS, CREAM & REFRIED BEANS

#### VEGGIES ENCHILADAS

POTATO, CARROT, CELERY, ONION, TOMATO, LETTUCE & POTATO CREAM

#### WILD MUSHROOMS OMELETTE

MUSHROOM, BELL PEPPER STEW & REFRIED BEANS

#### SPINACH FRITTATA

SPINACH, BELL PEPPERS, ONION, RED QUINOA, POTATOES & SAUTÉED ASPARAGUS

### PRINCIPALES

#### SANDWICH DE CHORIZO DE VEGETALES

AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA, CILANTRO Y TOFU EN PAN DE FLOR DE CALABAZA

#### CHILAQUILES CON SALSA CREMOSA DE AGUACATE

ZETAS A LA PARRILLA, CREAM Y FRIJOLES REFritos

#### ENCHILADAS CON VEGETALES

PAPA, ZANAHORIA, APIO, CEBOLLA, TOMATE, LECHUGA Y CREMA DE PAPA

#### OMELETTE DE HONGOS SILVESTRES

ESTOFADO DE CHAMPIÑÓN CON PIMIENTOS Y FRIJOLES REFritos

#### TORTILLA ESPAÑOLA DE ESPINACAS

ESPINACAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, QUINOA ROJA, PAPA RALLADA Y ESPÁRRAGOS SALTEADOS

LUNCH

COMIDA

# VEGAN MENU

## MENÚ VEGANO

### STARTERS

#### COUSCOUS SALAD

CARROT, CUCUMBER, RED ONION, TOMATO  
ORANGE JUICE & MINT VINAIGRETTE

#### WHITE BEANS SALAD

BROCCOLI, AVOCADO, CELERY, ASPARAGUS,  
PEAR SQUASH & OREGANO VINAIGRETTE

#### VEGGIE-BASIL CEVICHE

CAULIFLOWER, CARROT, CELERY, CUCUMBER, ONION,  
ZUCCHINI & AVOCADO

#### CUCUMBER AGUACHILE

RED ONION, CORIANDER, TOMATO, AVOCADO,  
JALAPEÑO, LIME & OLIVE OIL

### ENTRADAS

#### ENSALADA DE COUS COUS

ZANAHORIA, PEPINO, CEBOLLA MORADA, TOMATE,  
JUGO DE NARANJA Y VINAIGRETA DE MENTA

#### ENSALADA DE ALUBIAS

BRÓCOLI, AGUACATE, APIO, ESPÁRRAGOS,  
CHAYOTE Y VINAIGRETA DE ORÉGANO

#### CEVICHE DE VEGETALES CON ALBAHACA

COLIFLOR, ZANAHORIA, APIO, PEPINO, CEBOLLA,  
CALABACITA Y AGUACATE

#### AGUACHILE DE PEPINO

CEBOLLA MORADA, CILANTRO, TOMATE, AGUACATE,  
CHILE JALAPEÑO, LIMÓN Y ACEITE DE OLIVA

### SOUPS

#### LENTIL SOUP

BELL PEPPER, ONION, PLANTAIN, MUSHROOM CHORIZO  
& CILANTRO

#### CAULIFLOWER CREAM

ASPARAGUS, SUNDRIED TOMATO, LEEK  
& PORTOBELLO

### SOPAS

#### SOPA DE LENTEJAS

PIMIENTOS, CEBOLLA, PLÁTANO MACHO, CHORIZO  
DE CHAMPIÑONES Y CILANTROS

#### CREMA DE COLIFLOR

ESPÁRRAGO, TOMATE DESHIDRATADO, PORO  
& HONGO PORTOBELLO

  
*Anica*  
At Rancho San Lucas  
INTERNATIONAL CUISINE

  
Grand  
Solmar  
AT RANCHO SAN LUCAS  
RESORT GOLF & SPA

LUNCH

COMIDA

# VEGAN MENU

## MENÚ VEGANO

### MAIN

#### PORTOBELLO BURGER

BASIL BUN, TOMATO CONFIT, BALSAMIC  
CARAMELIZED ONION, PESTO, AVOCADO  
& PLANTAIN CHIPS

#### ARTICHOKE & ASPARAGUS SANDWICH

CUITLACOCHÉ MUSHROOM BUN, LETTUCE, TOMATO,  
AVOCADO, HUMMUS & CRISPY SWEET POTATO

#### VEGGIE QUESADILLAS

ZUCCHINI FLOWER TORTILLA, JALAPEÑO AVOCADO  
SAUCE, CILANTRO & AVOCADO IN SWEET  
CORN TORTILLA

#### AL PASTOR CAULIFLOWER TACOS

ROASTED PINEAPPLE, GREEN TOMATILLO SAUCE,  
CORIANDER, & AVOCADO IN SWEET CORN TORTILLA

#### TEMPURA PRICKLY PEAR TACOS

CABBAGE RAISIN CARROT SALAD & CHERRY  
TOMATOES SAUCE

#### BUFFALO OR BBQ ARTICHOKE

RANCH DRESSING, CARROTS, CELERY & CRISPY  
SWEET POTATOES

#### REUBEN SANDWICH

ROASTED BEET, SAUERKRAUT, HERBS POTATOES  
& ARUGULLA SALAD

### PRINCIPALES

#### HAMBURGUESA DE PORTOBELLO

PAN DE ALBAHACA, TOMATE CONFITADO, CEBOLLA  
CARAMELIZADA AL BALSÁMICO, PESTO, AGUACATE  
Y CHIPS DE PLATANO

#### SANDWICH DE ALCACHOFAS Y ESPÁRRAGOS

PAN AL CUITLACOCHÉ, LECHUGA, TOMATE, AGUACATE,  
HUMMUS Y CAMOTE FRITO

#### QUESADILLAS DE VEGETALES

TORTILLA DE FLOR DE CALABAZA, SALSA DE AGUACATE  
CON CHILE JALAPEÑO Y AGUACATE EN TORTILLA DE MAÍZ  
DULCE

#### TACOS DE COLIFLOR AL PASTOR

PIÑA ASADA, SALSA VERDE CRUDA, CILANTRO  
Y AGUACATE EN TORTILLA DE MAÍZ DULCE

#### TACOS DE NOAPES TEMPURA

ENSALADA DE COL, PASAS Y ZANAHORIA,  
Y SALSA DE TOMATE CHERRY

#### ALCACHOFAS A LA BBQ O BÚFALO

ADEREZO RANCH, ZANAHORIA, APIO Y  
CAMOTES FRITOS

#### REUBEN SÁNDWICH

BETABEL ROSTIZADO, COL FERMENTADA, PAPA RALLADA  
CON HIERBAS Y ENSALADA DE ARÚGULA

  
**Anica**  
*At Rancho San Lucas*  
INTERNATIONAL CUISINE

  
**Grand  
Solmar**  
AT RANCHO SAN LUCAS  
RESORT GOLF & SPA

DINNER

CENA

# VEGAN MENU

## MENÚ VEGANO

### STARTERS

#### TOMATO & STRAWBERRIES BRUSCHETTA

BASIL HUMMUS & PASILLA CHILI RED WINE  
REDUCTION

#### PLANTAIN & BELL PEPPER PINXO

WHITE BEAN PUREÉ, CORN KERNELS, RADISH,  
& OLIVE SAUCE

#### TEMPURA ASPARAGUS

TOMATO & BASIL TARTAR, AVOCADO & BALSAMIC  
REDUCTION

### ENTRADAS

#### BRUSCHETTA DE TOMATES Y FRESA

HUMMUS DE ALBAHACA Y REDUCCIÓN DE VINO  
TINTO AL CHILE PASILLA

#### PINXO DE PLÁTANO Y PIMIENTOS

PURÉ DE ALUBIAS, GRANOS DE ELOTE, RÁBANOS  
Y SALSA DE ACEITUNAS

#### ESPÁRRAGOS TEMPURA

TARTAR DE TOMATE CON ALBAHACA, AGUACATE  
Y REDUCCIÓN DE BALSÁMICO

### SALADS

#### SUNDRIED TOMATOES & PORTOBELLO SALAD

ROMAIN LETTUCE, FOCACCIA CROUTONS  
& OREGANO VINAIGRETTE

#### GREEN SALAD

ARÚGULA, GREEN BEANS, ASPARAGUS, CELERY  
BROCCOLI AVOCADO, PEAR SQUASH & BASIL VINAIGRETTE

#### ROASTED BABY VEGGIES SALAD

ORGANIC VEGETABLES & VANILLA VINAIGRETTE

### ENSALADAS

#### ENSALADA DE TOMATE DESHIDRATADOS Y PORTOBELLO

LECHUGA ROMANA, CROTONES DE FOCACCIA  
Y VINAGRETA DE ORÉGANO

#### ENSALADA VERDE

ARÚGULA, EJOTES, ESPÁRRAGOS, APIO, BRÓCOLI  
AGUACATE, CHAYOTE Y VINAGRETA DE ALBAHACA

#### ENSALADA DE VEGETALES BABY ROSTIZADOS

VEGETALES ORGÁNICOS Y VINAGRETA DE VAINILLA  
DE PAPANTLA

### SOUPS

#### BEANS CREAM SOUP

AVOCADO, CORN STEW & CRISPY TORTILLA

#### PUMPKIN CREAM SOUP

BELL PEPPERS & GARLIC CROUTONS

### SOPAS

#### CREMA DE FRIJOL

AGUACATE, ESTOFADO DE ELOTE Y CRUJIENTE TORTILLA

#### CREMA DE CALABAZA

PIMIENTOS ESCALFADOS Y CROTONES DE AJO

DINNER

CENA

# VEGAN MENU

## MENÚ VEGANO

### MAIN

#### VEGGIE LASAGNA

CARROT, ZUCCHINI, TOMATO, EGGPLANT, BELL PEPPERS,  
RED ONION & BASIL TOMATO SAUCE

#### ROASTED WATERMELON

SMOKED ZUCCHINI, CAULIFLOWER RISOTTO,  
MUSHROOMS & RED WINE SAUCE

#### FINE HERBS GRILLED PORTOBELLO

OLIVE OIL SAUTÉED VEGETABLES &  
POTATO GRATIN

#### STUFFED ZUCCHINI

SAUTÉED VEGETABLES & QUINOA WITH POBLANO  
PEPPER SAUCE

#### CAULIFLOWER WITH SUNFLOWER SEEDS MOLE

WHITE RICE & CORN KERNELS

#### BREADED EGGPLANT

CUITLACOCHÉ MUSHROOM, AND ZUCCHINI FLOWER  
RISOTTO & VERACRUZ VANILLA SAUCE

#### MUSHROOM MIXIOTE

PLANTAIN TORTILLAS, ROASTED ONION, AVOCADO SAUCE  
& CHICKPEA AND RADISH SALAD

### PRINCIPALES

#### LASAÑA DE VEGETALES

ZANAHORIA, CALABACITA, TOMATE, BERENJENA, PIMIENTOS,  
CEBOLLA MORADA & SALSA DE TOMATE CON ALBAHACA

#### SANDÍA ROSTIZADA

CALABACITA AHUMADA, RISOTTO DE COLIFLOR,  
CHAMPIÑONES Y SALSA DE VINO TINTO

#### PORTOBELLO A LA PARRILLA CON HIERBAS FINAS

VEGETALES SALTEADOS CON ACEITE DE OLIVA  
Y PAPA GRATINADA

#### CALABACITAS RELLENAS

VEGETALES Y QUINOA SALTEADOS CON SALSA  
DE CHILE POBLANO

#### COLIFLOR AL PIPIAN

ARROZ BLANCO CON GRANOS DE ELOTE

#### BERENJENA EMPANIZADA

RISOTTO DE CUITLACOCHÉ, FLOR DE CALABAZA Y  
SALSA A LA VERACRUZANA CON ESENCIA DE VAINILLA

#### MIXIOTE DE ZETAS

TORTILLAS DE PLÁTANO MACHO, CEBOLLA ASADA, SALSA  
DE AGUACATE Y ENSALADA DE GARBANZOS CON RÁBANO

  
*Anica*  
At Rancho San Lucas  
INTERNATIONAL CUISINE

  
Grand  
Solmar  
AT RANCHO SAN LUCAS  
RESORT GOLF & SPA