



CONSULADO VEGETAL

Nuestro menú es 100% vegetal,
en lo posible de producción local.
Te invitamos a disfrutar de una alimentación
más saludable con un menor impacto ambiental.

Our menu is 100% plantbased, when possible
locally produced.
We invite you to enjoy a healthier diet with
less environmental impact.



PERICOS DE TOFU Y PAPA GF \$23.900

Con hogao acompañados con arepitas y salsa de aguacate con cilantro.

Scrambled tofu mixed with garlic roasted potatoes and "hogao" with arepitas and avocado with cilantro sauce.

CALENTAO DEL CÓNSUL GF \$23.900

Revuelto de frijoles borrachos con arroz, hogao y platanitos, con arepitas y salsa de aguacate.

Refried beans mixed with rice "hogao" with arepitas and avocado and cilantro sauce.

TAZÓN DE GRANOLA GF \$19.900

Batido de mora, banano y chia con granola hecha en casa, coco deshidratado y fruta.

Blackberry, banana and chia smoothie with homemade granola, fruits and dried coconut.

PANCAKES \$23.900

Con miel de panela, coco y banano, pídelos también con mantequilla de maní.

With sugar cane syrup, dried coconut and fruit
Ask for peanut butter!

WAFFLES DE PLÁTANO GF \$26.900

Y yuca con salsa de frijoles, salsa de aguacate, hogao y encurtido de repollo morado.

Plantain and yucca waffles with beans sauce, avocado sauce and "hogao" and pickled cabbage.

PORCIÓN DE FRUTAS GF \$8.900

Fruits portion



SOPA DE TOMATE

Sopa de pimentones, vegetales y tomates hecha en casa con aromáticas de la huerta y ajonjolí.
Homemade with tomatoes, peppers, carrots, greens and sesame seeds.

GF \$10.90

HUMUS CON PAN

Humus de garbanzos acompañado con pan de la casa.
Humus with homemade bread.

\$16.90

EMPANADITAS

x 10 de papa, con salsa de aguacate y ají dulce.
x 10 filled with potatoes, with chili and avocado sauce.

GF \$15.90

ENSALADA DE LA CÓNsul

Pregunta por la variedad de vegetales de temporada.
Ask about the variety of seasonal vegetables..

GF \$16.90

PORCIÓN DE PAPAS

Rostizadas con salsa de ajo.
Roasted garlic potatoe wedges with garlic sauce.

\$8.90

ADVERTENCIA // WARNING

TODOS LOS PLATOS PUEDEN CONTENER TRAZAS DE PIMIENTOS, NUECES Y TRIGO.
ALL DISHES MAY CONTAIN TRACES OF PEPPERS, PEANUTS, NUTS OR WHEAT.

GF SIN GLUTEN | PICANTE | IMPOCONSUMO | TAX
GLUTEN FREE | SPICY | INCLUIDO | INCLUDED



HAMBURGUESA

Proteína de cebada con cebolla caramelizada, tomate, veganesa, mostaza, con papas rostizadas y salsa de aguacate.
Beet and barley patty, vegan mayo, mustard, caramelized onion, tomatoe, homemade bread with potatoe wedges.

\$26.900

CHORIPAN DE LA CÓNsul

Chorizo vegetal, chimichurri de perejil, mostaza sobre pan de la casa con papas rostizadas y salsa de aguacate.
Veggie chorizo, chimichurri, vegan mayo, homemade bread with roasted garlic potatoe wedges and avocado sauce.

\$26.900

NACHADA

Base de frijol refrito, salsa de aguacate y cilantro, con tortillas de maiz, queso fundido vegano, cebolla y cilantro.
Refried beans with nachos, vegan cheese, onions, fresh cilantro and avocado sauce. Ask for hot sauce!

GF \$26.900

MIXTO DEL CÓNsul

Estofado de orellanas y shitakes, humus, brócoli rostizado, encurtido de rábanos y pan de la casa.
Oyster mushroom and shitake stew, hummus, roasted broccoli, pickled radishes and homemade bread.

\$33.900

CAZUELITA PAISA

Frijoles borrachos, arroz, aguacate, plátano maduro, hogao y ripio de papa.
Drunken beans with rice, avocado, "hogao" plantains and potato chip scraps.

GF \$26.900



PORCIÓN DE FRUTA Fruit portion	GF	\$8.900
PAN DE BANANO Banana bread		\$5.900
GALLETA DE CHIPS DE CHOCOLATE Chocolate chip cookie		\$6.900
MUFFIN DE CHOCOLATE OSCURO Dark chocolate muffin		\$8.900
MUFFIN DE ZANAHORIA Carrot muffin		\$8.900
TARTA DE QUINUA, CACAO Y DÁTILES Cacao, dates, peanuts and quinoa tart	GF	\$11.900
MUFFIN SALADO DE ZUCCHINI Zucchini and onions salted muffin	GF	\$8.900
PORCIÓN DE PAN hecho en casa Homemade bread portion		\$4.900



MANZANILLA // CHAMOMILE // *Chamomilla matricaria*
Relajante. Calma problemas digestivos, alivia cólicos menstruales.
Relaxing. Soothes digestive problems, relieves menstrual cramps.

MILENRAMA // YARROW // *Achillea Millefolium*
Reduce cólicos menstruales, detiene diarreas y ayuda en procesos de intoxicación, gastritis o gripes.
Reduces menstrual cramps, stops diarrhea and it helps in processes of intoxication, gastritis or flu.

TORONJIL // MELISSA // *Melissa officinalis*
Digestiva y leve calmante, ayuda con la ansiedad, depresión, insomnio y mente hiperactiva. Es antiviral y reduce gases.
Digestive and mild soothing, helps with anxiety, depression, insomnia and a hyperactive mind. It is antiviral, reduces gases.

CURIBANO // CURIBAN // *Justicia pectoralis*
Desinflama el colon, calma cólicos digestivos y diarrea. Relajante y expectorante, ayuda en casos de gripe.
Deflames the colon, calms digestive colics and diarrhea. Relaxing and expectorant, helps in cases of flu.

HOJA DE COCA // COCA LEAF // *Erythroxylum coca*
Energizante y eficaz en episodios de mal de altura, ayuda en casos de resfriados, tos e inflamación de la garganta.
Energizing and effective in episodes of altitude sickness, it helps in cases of colds, coughs and inflammation of the throat.

CIDRÓN // CIDRON // *Lippia citriodora*
Se usa en casos de fiebre, espasmos por asma, flatulencia, cólicos, diarrea, indigestión y ansiedad.
It is used in cases of fever, spasms due to asthma, flatulence, colic, diarrhea, indigestion and anxiety.

PRONTOALIVIO // BUSHY MATGRASS // *Lippia alba*
Ayuda en el tratamiento de molestias estomacales, previene dolores de cabeza, es expectorante y ayuda en resfriados.
Helps in the treatment of stomach discomfort, prevents headaches, is expectorant and helps with colds.

CALÉNDULA // CALENDULA // *Calendula officinalis*
Alivia las dolencias por gastritis o úlceras digestivas, además es cicatrizante, antiinflamatoria y antiviral.
Relieves ailments due to gastritis or digestive ulcers, in addition it is healing, anti-inflammatory and antiviral.

ROMERO // ROSEMARY // *Rosmarinus officinalis L.*
Reduce los episodios de acidez estomacal, sensación de llenura y flatulencias. Es antioxidante y antiinflamatorio.
Reduces episodes of heartburn, feeling of fullness and flatulence. It is antioxidant and anti-inflammatory.



BEBIDAS // DRINKS

JUGO DE FRUTAS DEL DÍA \$6.900
Fruit juice of the day

SHOT SALUDABLE 🌿 \$6.900
Jengibre prensado en frío con limón y hoja de coca.
Cold press ginger with lemon and coca leaf powder.

SODAS \$10.900
Lulo y limoncillo, mora y romero o piña y yerbabuena.
Lulo-lemongrass, blackberry-rosemary or pineapple-mint.

AROMÁTICA DE LA CASA jengibre y naranja \$6.900
Ginger and orange infusion

CAFÉ PRENSA FRANCESA (2-8 Tazas) \$8.900 - \$20.900
French press coffee
+ leche vegetal del día / plantbased milk of the day

CHOCOLATE ARTESANAL con rayadura de naranja \$7.900
Hot Chocolate with orange peel

CALIENTES // HOT

SANGRÍA TROPICAL, jarra \$85.900
Con Vino Cumbres de Gredos, España

CERVEZA ARTESANAL NACIONAL \$17.900
Colombian Handcrafted beer

VINOS ECOLÓGICOS IMPORTADOS COPA BOTELLA
MESTIZAJE, Ecológico, España \$27.900 - \$139.900
TINTO, Bobal 74%, Garnacha 16% y Shyraz 10% \$27.900 - \$139.900
BLANCO, Merseguera 65%, Viognier 24% y Malvasía 11%

AMARANTO, Biodinámico, Italia \$159.900
TINTO, 100% Sangiovese del viñedo de Montalcino.

100 HÜGEL, Biodinámico, Alemania \$149.900
BLANCO, 100% Riesling

LICORES // LIQUORS

