



SANDWICHES

SANDWICH CALIENTE EN PAN CIABATTA INTEGRAL

ATÚN En ensalada, con aceitunas y zanahoria.	100	160
TUNA MELT En ensalada con apio y queso suizo derretido.	100	150
CAPRESSE En pesto con queso panela y tomates frescos.	90	150
PAVO Con pechuga de pavo rebanado y queso amerisuizo derretido.	95	155
VEGETARIANO Hongos, morrón, feta y mozzarella.	90	150
PECHUGA ASADA Con aguacate y queso amerisuizo gratinado.	100	160
BERENJENA A la plancha con hierbas italianas y mozzarella.	90	150
PECHUGA PESTO Con queso mozzarella de la región.	95	155
PECHUGA AL CHIPOTLE Con queso amerisuizo.	95	155
MEDITERRÁNEO Pechuga en ensalada con mayonesa, uvas y nueces.	100	160
PAVO CON CHUTNEY DE TAMARINDO Con queso mozzarella.	95	155
POMODORO Con aguacate, cebolla, jamón, tomate, pavo, pepino, pollo, queso mozzarella y queso americano.	120	180
PAVO Y FETA Con pesto.	95	155
PORTOBELLO Salteado en vino, pesto y mozzarella.	120	180
JAMÓN CON CHUTNEY DE ARANDANO Queso amerisuizo gratinado.	95	155
DOBLE PAVO Y DOBLE JAMÓN Honey mustard, pesto y mozzarella.	120	180
SALMÓN A la plancha con queso amerisuizo.	150	195




WRAPS

	PRECIO	COMBO
PAVO Y JAMÓN Con chutney de tamarindo y mozzarella.	95	155
MEXICALI Pechuga, mandarinas, noodles, cacahuates y aderezo oriental.	100	160
ATÚN En ensalada, con aceituna y zanahoria.	100	160
POMODORO Con aguacate, cebolla, jamón, tomate, pavo, pepino, pollo, queso mozzarella y queso americano.	120	180
DEL VALLE Con abundantes vegetales, aceitunas y panela.	95	150
PORTOBELLO Salteado en vino, pesto y feta.	120	180
MEDITERRÁNEO Pechuga en ensalada con mayonesa, uvas y nueces.	100	160
CAMARÓN ENCHILADO Salteados con chile de árbol, con queso crema y morrón.	150	195
TIJUANA Con ensalada caesar y pechuga asada.	100	160
PECHUGA AL CHIPOTLE De pechuga asada.	95	155
SALMÓN A la plancha con queso amerisuizo.	150	195

5



WRAP

COMBOS

6



ENSALADA

COMBOS



SOPA

COMBOS



BEBIDA

COMBOS



WRAP

COMBOS



ENSALADA

COMBOS



BEBIDA

*La ensalada se puede cambiar con ajuste al precio



ENSALADAS

SE SIRVE CON PAN DE AJO

	PRECIO	COMBO
GRIEGA Feta, Kalamata y pepperoncino.	115	145
VERDE Con aderezo especial de la casa.	(CHICA) 50	85
CEGAR Nuestra versión de la muy tijuana y mundialmente famosa.	115	150
CAPISTRANO Manzana verde, arándanos deshidratados, nueces y queso gorgonzola.	125	150
DE LA CASA Romanas roja y verde, espinacas, mandarina, aguacate y feta.	115	150
PORTOBELLO Y ESPINACAS Con aguacate, gorgonzola y tomate.	125	150
SAN QUINTÍN Fresas, espinacas, feta y nueces.	115	150

COMBO 7



1/2 ENSALADA + SOPA + BEBIDA

Agregue:

PECHUGA ASADA	45
SALMÓN A LA PLANCHA	65
CAMARONES SALTEADOS	65
ORDEN DE PAN	30
1/2 ORDEN DE PAN	15

NO SE REQUIEREN EXTRAS

ATÚN Preparado con mayonesa de la casa y apio.	135	175
MEDITERRÁNEO Con pechuga de pollo en cubos, mayonesa, uvas y nueces.	135	175
MEXICALI Con pechuga de pollo, mandarinas, noodles, cacahuates y aderezo oriental.	135	175



PASTAS

INCLUYE ENSALADA VERDE Y PAN DE AJO

ALFREDO Cremosa con toque de romano.	130
ROSE Salsa cremosa, receta propia de la casa.	130
AL PESTO En salsa alfredo.	130
OLIVO Salteada en aceite de olivo con hierbas italianas.	130
POMODORO A base de tomates frescos.	130
CHIPOTLE Picosito y cremoso.	130
MARÍA TERESA Linguini con espinacas, hierbas frescas y feta.	130

Agregue:

PECHUGA ASADA	45
SALMÓN A LA PLANCHA	65
CAMARONES SALTEADOS	65
ORDEN DE PAN	30
1/2 ORDEN DE PAN	15



NO SE REQUIEREN EXTRAS

ALLA PANNA Con pavo y tocino.	135
PORTOBELLO Salteado en vino.	135
LASAGNA Vegetales y 3 quesos.	135

MINI SANDWICHES De pechuga de pavo o jamón.	75	95
BAGEL PIZZA De jamón o pollo.	75	95
MINI PASTA Linguini Pomodoro o Alfredo.	75	95

1



SANDWICH

2



SANDWICH

3



SANDWICH

4



1/2 SANDWICH

COMBOS



SOPA

COMBOS



BEBIDA

COMBOS



ENSALADA

COMBOS



BEBIDA

COMBOS



ENSALADA

COMBOS



BEBIDA

COMBOS



PORCIÓN DE PASTA
(Pomodoro, Alfredo o Chipotle)

*En 2 y 3 Ensalada verde puede cambiar por otra con ajuste de precio.



DESAYUNOS

	PRECIO
ENSALADA DE FRUTAS De la temporada con yogurt y granola	70
PAN FRANCÉS Canela, parmesano y frutas.	75
HUEVOS CANASTA Huevos estrellados, con canela y parmesano en pan multigrano.	80
CROQUE MADAME Sándwich estilo francés, con queso mozzarella y toque de chipotle.	85
AVENA Con nuez, arándanos, fresas y plátano.	55
BAGEL TOSTADO Abundante queso crema.	60

Desayuno en:

COMBO

Incluye:
Café o jugo de naranja,
fruta, papas de la casa
y pan tostado.

PRECIO COMBO

OMELETTE DEL PUEBLO Jamón, queso y toque de chipotle.	80	130
OMELETTE VEGETARIANO Hongos, morrón, tomate, cebolla, queso feta.	80	130
OMELETTE DEL RACHO Jamón de pavo y queso.	80	130
OMELETTE DEL HUERTO Aguacate, tomate y queso.	80	130
BURRITO BAJA Huevo revuelto con tomate, cebolla, jalapeño y queso fresco.	80	130
BELLA BAGEL Con huevo, jamón y mozzarella.	75	105
BAGEL DE PAVO Con queso crema, lechuga y tomate.	75	105
BAGEL DE JAMÓN Con queso crema y vegetales.	75	105
BURRITO TRIDENT Con huevo revuelto, aguacate, hongos y mozzarella.	80	130
PANINI DEL PUEBLO Jamón, queso y toque de chipotle.	80	130
PANINI VEGETARIANO Hongos, morrón, tomate, cebolla, queso feta.	80	130
PANINI DEL RANCHO Jamón de pavo y queso.	80	130
PANINI DEL HUERTO Aguacate, tomate y queso.	80	130
HUEVOS REVUELTOS 3 huevos y 3 ingredientes a elegir. (jamón, tomate, cebolla, morrón, champiñón).	80	130

BEBIDAS

CALIENTES	FRIAS	FRAPPE
AMERICANO ESPRESSO 32	TÉ HELADO 28	OREO 60
ESPRESSO CORTO Y LARGO 25	LIMONADA 33 (mineral) 38	CHOCOLATE CHUNK 60
CAPUCCINO 55	NARANJADA 33 (mineral) 38	CHAI 60
LATTE 55	SODAS (botella) 23	LATTE 60
MOCHACCINO 60	AGUA CÍEL 18	CARAMEL 60
MOCHA 60		PEANUT BUTTER 60
CARAMELO MACHIATTO 60		BANANA
CHAI LATTE 55	FRESA 55	
CHOCOLATE 45	MANGO 55	
INFUSIONES HERBALES Y TÉ 40	BANANA 55	
	SMOOTHIES	

PREGUNTA POR NUESTRA VARIEDAD DE POSTRES



Celebramos 12 años de nuestro menú.

Sándwiches, sopas, ensaladas, pastas y wraps, servidos con rapidez, en un ambiente casual y cómodo, alimentos balanceados y nutritivos, porciones generosas y precios razonables, preparados con vegetales frescos de temporada. Nuestro café de Veracruz siempre será el complemento perfecto.

ELGOURMELI.COM GOURMELI

SUCURSAL ZONA RIO

Bld. S. Taboada 1600-8, Zona del Río Tijuana, B.C.
Lunes - Viernes 8:00 a.m. - 8:00 p.m.
Sábados 9:00 a.m. - 7:00 p.m.
Domingo 10:00 a.m. - 6:00 p.m.

TEL: 664 684-17-99

SUCURSAL INSURGENTES

Bld. Insurgentes #200, 3ra Etapa Río Tijuana, B.C.
Lunes - Viernes 8:00 a.m. - 7:00 p.m.
Sábados 9:00 a.m. - 6:00 p.m.
Domingos 10:00 a.m. - 6:00 p.m.

TEL. 664 625-00-78



¡En boca de todos!

DESDE 2005
Gourmeli
Fast Good

