

# Medford Food coop

— AND —

## *The Café*



Alimentos frescos, deliciosos y saludables para horarios atareados. Desde sopas calientes caseras hasta sándwiches personalizados. Prepare sus propias ensaladas y entradas apetecibles.

*Abrimos todos los días  
7 a.m. a 7 p.m.*

*Menú disponible de 10:30 a.m. a 7:00 p.m.*

945 S Riverside Ave  
Medford, OR 97501  
[medfordfood.coop/cafe](http://medfordfood.coop/cafe)

**541-646-3686**

# Sándwiches

Sándwiches creativos preparados al gusto.

## Sándwich de queso a la parrilla

VEGETARIANO / VEGANO\* **\$6.99**

Queso Provolone orgánico, cheddar y pepper jack con espinacas y tomate a la parrilla en pan de masa fermentada Rise Up! CONTIENE: TRIGO, LECHE \*LA OPCIÓN VEGANA CONTIENE: TRIGO, FRUTOS SECOS (COCO)

## Sándwich Plant Power

VEGANO **\$7.99**

Hummus casero con zanahoria rallada, espinacas, tomate, pepino y cebolla encurtida o en escabeche con pesto casero untado en pan de trigo germinado Rise Up! CONTIENE: TRIGO

## Hamburguesa Portabella

VEGANA **\$8.99**

Setas (hongos) Portabella marinadas, pimiento rojo, lechuga, jitomate, cebolla roja y crema untada de tomate deshidratado casera con pan de romero focaccia Rise Up! CONTIENE: TRIGO

## Sándwich, preparado a su gusto

VEGETARIANO\* / VEGANO\* **\$9.49**

¡Prepare su sándwich a su antojo! Elija su propia proteína, queso, verduras y untados con su elección de pan o en un rollito de espinacas.

ELIJA 1 BASE: Pan de trigo germinado Rise Up!, Pan de masa fermentada Rise Up!, Pan focaccia Rise Up!, Rollito de espinacas, Pan sin gluten, Pan vegano sin gluten

ELIJA 1 PROTEÍNA (cada proteína adicional +\$3.00): Pechuga de pollo orgánica, Pavo orgánico, Rosbif orgánico, Jamón sin curar, Tocino sin curar, Ensalada de atún casera, Tempeh (soja fermentada) orgánico, Hummus casero orgánico

ELIJA 1 QUESO (cada queso adicional +\$1.00): Pepper Jack orgánico, Provolone orgánico, Cheddar orgánico, Suizo sin rBST, Provolone vegano Follow Your Heart

VEGETALES ORGÁNICOS: Lechuga, Tomate, Cebolla roja, Pepino, Pimiento rojo, Cebolla en escabeche, Espinacas

ELIJA 2 UNTADOS (cada untado adicional +50¢): Mayonesa orgánica casera, Mayonesa untado vegana, Pesto untado vegano casera, Crema de tomate deshidratado untado vegano casera, Mostaza de Dijon orgánica, Mostaza stoneground orgánica

## Sándwich Free Bird

**\$10.99**

Pavo Diestel orgánico cortado en rodajas, tocino no curado, pimiento rojo, queso pepper Jack orgánico Rumiano y crema casera de tomate deshidratado en pan de masa fermentada Rise Up! CONTIENE: TRIGO, LECHE

## Sándwich Co-op Reuben

VEGETARIANO\* / VEGANO\* **\$10.99**

Elija entre pastrami de res o tempeh con queso suizo o provolone vegano, cebolla, col fermentada y crema de tomate deshidratado sobre pan de centeno a la parrilla. CONTIENE: TRIGO, LECHE \*LA OPCIÓN VEGETARIANA CONTIENE: TRIGO, SOJA, LECHE \*LA OPCIÓN VEGANA CONTIENE: TRIGO, SOJA, FRUTOS SECOS (COCO)

### Ingredientes adicionales para sándwich

Añada proteína + \$3.00

Añada queso + \$1.00

Añada untado + 50¢

# Sopa

Dos tipos de sopa caliente casera se ofrecen diariamente.

<i>Tazón chico para aquí</i>				<b>\$2.99</b>
<i>Tazón para aquí</i>				<b>\$5.99</b>
	<i>8 oz</i>	<i>16 oz</i>	<i>32 oz</i>	
<i>Sopa para llevar</i>	<b>\$3.49</b>	<b>\$6.49</b>	<b>\$11.49</b>	

## Bufé de desayuno

Disfrute de una variedad de opciones saludables de desayuno, incluso cuando anda a la carrera. Opciones disponibles a base de vegetales. Servicio de 7 a.m. a 10:30 a.m. de lunes a viernes y hasta las 12 p.m. los sábados y domingos.

**\$9.99 lb**

## Comidas calientes y ensaladas

Disfrute de una selección diaria de platos principales y acompañamientos calientes y a su vez elabore su propia ensalada del bufé de ensalada que se caracteriza por sus verduras orgánicas y aderezos caseros.

**\$9.99 lb**

## Menú para niños

Cortésmente nos rehusamos a hacer sustituciones y adiciones al menú de niños.

*Palitos de zanahoria y hummus* **VEGAN \$2.49**

Mini zanahorias orgánicas acompañadas con hummus (crema de garbanzo) casero.

*Emparedado de queso a la parrilla* **VEGETARIANO / VEGANO\* \$4.49**

Queso cheddar orgánico a la parrilla Rise Up! Con pan de masa fermentada o pan de trigo germinado. CONTIENE: TRIGO, LECHE \*LA OPCIÓN VEGANA CONTIENE: TRIGO, FRUTOS SECOS (COCO)

*Sándwich de pavo y provolone* **\$5.99**

Pavo Diestel orgánico y queso provolone orgánico con lechuga con pan de masa fermentada o pan de trigo germinado Rise Up! CONTIENE: TRIGO, LECHE

*Los precios y las opciones del menú están sujetos a cambios.*

# Elixires de bienestar

Bebidas especiales fusionadas con extractos locales de Herb Pharm.

*Toddy de saúco negro* 16 OZ CALIENTE **\$3.00**

Té de saúco fusionado con extracto de saúco negro Herb Pharm sin alcohol y zumo de limón orgánico fresco.

*Limonada de lavanda* 16 OZ FRÍA **\$4.00**

Limonada orgánica con fusión de lavanda Herb Pharm servida con hielo.

*Maca moca* 16 OZ CALIENTE **\$5.50**

Leche hervida de su elección acompañada de dos shots de expreso, nuestro chocolate caliente casero y fusión de maca Herb Pharm.

*Leche dorada* 16 OZ CALIENTE O FRÍA **\$6.00**

Leche hervida de su elección con fusión de cúrcuma y jengibre Herb Pharm, canela y pimienta negra ligeramente endulzada con jarabe de maple.

*Chocolate caliente antigripal* 16 OZ CALIENTE **\$6.00**

Leche hervida de su elección acompañada con nuestro chocolate caliente casero con infusiones de licor de menta y Daily Immune Builder™ de Herb Pharm y un toque de jarabe de maple.

## Adiciones de bebidas

*Añada Shot de Expreso + 75¢* *Añada Sabores Orgánicos + 75¢*  
*Añada Leche Espumada + 75¢* *Añada Infusión de Herb Pharm + 75¢*  
*Añada Sustitutos de Leche (Cáñamo/Hemp o Mitad Leche y Mitad Crema)*  
+ \$1.00

## Café y expreso

Servido con café recién tostado localmente Griffin Creek Coffee Roasters. Todas las bebidas con expreso incluyen dos medidas/shots.

*Café de filtro (rellene taza gratis)* **\$2.50**

*Expreso (doble shot)* **\$2.00**

*Té caliente* **\$1.75**

	12 oz	16 oz
<i>Café de filtro para llevar</i>	<b>\$2.00</b>	<b>\$2.50</b>

<i>Americano</i>	<b>\$2.00</b>	<b>\$2.25</b>
------------------	---------------	---------------

<i>Capuchino (café con espuma)</i>	<b>\$3.25</b>	<b>\$3.75</b>
------------------------------------	---------------	---------------

<i>Latte (café con leche)</i>	<b>\$3.25</b>	<b>\$3.75</b>
-------------------------------	---------------	---------------

<i>Chai caliente</i>	<b>\$3.25</b>	<b>\$4.00</b>
----------------------	---------------	---------------

<i>Matcha caliente</i>	<b>\$3.25</b>	<b>\$4.00</b>
------------------------	---------------	---------------

<i>Chocolate caliente</i>	<b>\$3.75</b>	<b>\$4.50</b>
---------------------------	---------------	---------------

<i>Latte de lavanda</i>	<b>\$4.00</b>	<b>\$4.50</b>
-------------------------	---------------	---------------

<i>Moca</i>	<b>\$4.00</b>	<b>\$4.75</b>
-------------	---------------	---------------

<i>Breve</i>	<b>\$4.00</b>	<b>\$4.75</b>
--------------	---------------	---------------

Los precios y las opciones del menú están sujetos a cambios.