



*May your food be your medicine and  
your only medicine be your food.*



*Since 1994*

## Sopas y Cremas

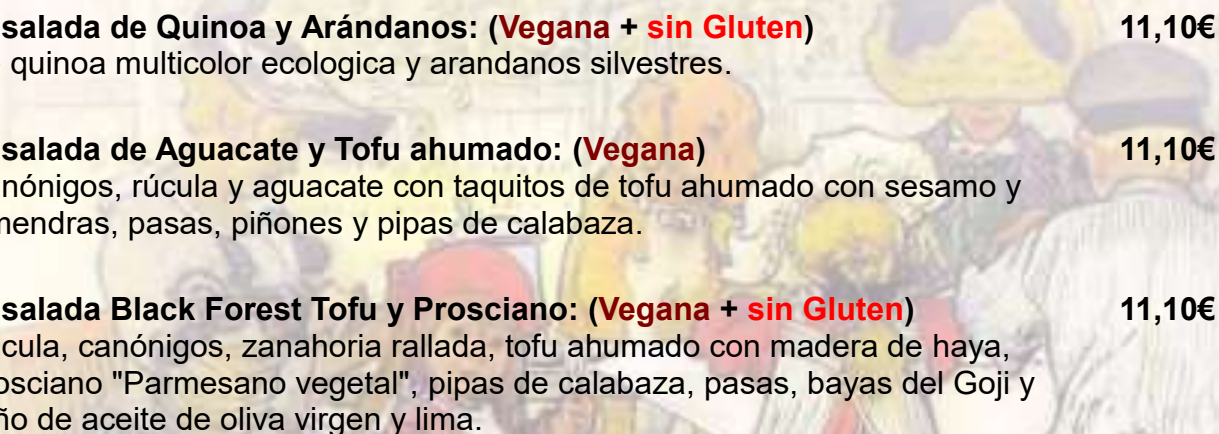
<b>Sopa Mar y Tierra (sin Gluten + Vegana)</b> Algas, hiziki, tomate natural y espinacas.	8,50€
<b>Crema de Calabaza y Almendras con Semillas de Chia y Aroma de Naranja (sin Gluten + Vegana)</b>	8,50€
<b>Crema de Zanahorias (sin Gluten + Vegana)</b>	8,50€
<b>Crema de Verduras del Día lunes a viernes (sin Gluten + Vegana)</b>	8,50€
<b>Legumbres del Día- lunes a viernes (sin Gluten + Veganas)</b>	8,50€
<b>Sopa fría de Sandía a la Menta (sin Gluten + Vegana) solo en temporada</b>	8,00€
<b>Gazpacho (Vegano)</b>	8,00€

## Primeros

<b>Croquetas Al Natural</b> rellenas de espinacas y pera.	9,80€
<b>Croquetas rellenas de Maíz y Espárragos Trigueros.</b>	9,80€
<b>Falafel de Habas y Garbanzos (sin Gluten + Vegano)</b> Albóndigas de habas y garbanzos en salsa de yogurt y hierbabuena.	9,90€
<b>Salteado de Tofu (sin Gluten + Vegano)</b> Setas y brotes de soja	9,90€
<b>Albóndigas de Avena y veggicheese estilo Ricotta (Veganas)</b>	9,80€
<b>Rollitos de Alga Nori rellenos de Bulgur y Verduras (Veganos)</b> Alga nori rellena de bulgur, pepino, cebolla roja.	9,80€

## Ensaladas

<b>Ensalada de Quinoa y Arándanos: (Vegana + sin Gluten)</b> De quinoa multicolor ecologica y arandanos silvestres.	11,10€
<b>Ensalada de Aguacate y Tofu ahumado: (Vegana)</b> Canónigos, rúcula y aguacate con taquitos de tofu ahumado con sesamo y almendras, pasas, piñones y pipas de calabaza.	11,10€
<b>Ensalada Black Forest Tofu y Prosciano: (Vegana + sin Gluten)</b> Rúcula, canónigos, zanahoria rallada, tofu ahumado con madera de haya, Prosciano "Parmesano vegetal", pipas de calabaza, pasas, bayas del Goji y aliño de aceite de oliva virgen y lima.	11,10€



<b>Ensalada de Hojas Frescas de Espinacas: (Opción Vegana + sin Gluten)</b>	<b>11,10€</b>
Espinacas, manzana, kiwi, bayas del Goji, frutos secos, lascas de Parmesano o veggiecheese, con aliño de aceite de oliva virgen y naranja.	
<b>Ensalada a la Hierbabuena: (Opción Vegana + sin Gluten)</b>	<b>11,10€</b>
Corazones de escarola, queso feta o veggiecheese estilo griego, nueces, pipas de calabaza y pasas, con aliño de aceite ecológico de oliva, lima y hierbabuena.	
<b>Ensalada Templada con Queso de Cabra: (Sin Gluten)</b>	<b>11,10€</b>
Lechugas variadas, queso de cabra al grill, dátiles, aliño de aceite ecológico de oliva virgen, miel y mostaza.	
<b>Ensalada de Kale, Hummus y 3 veggiecheeses: (Vegana + sin Gluten)</b>	<b>11,10€</b>
Kale, rúcula, hummus de remolacha, veggiecheeses estilo Parmesano, azul, mozzarella con semillas de chía, bayas del Goji y aliño de aceite ecológico de oliva virgen.	
<b>Ensalada Al Natural: (Vegana + sin Gluten)</b>	<b>11,50€</b>
Aguacate, piña, kiwi, manzana, mango, granada.	
<b>Ensalada de Mango y Tofu al Curry con semillas de Sésamo: (Vegana + sin Gluten)</b>	<b>11,10€</b>
Rúcula, canónigos, mango, tofu al curry, dátiles, pipas de girasol.	

## Segundos

<b>Quinoa Al Natural (sin Gluten + Vegana)</b>	<b>11,80€</b>
Quinoa tricolor ecológica con brotes de soja, cebolla roja, brócoli, espárragos trigueros, de sésamo, hierbabuena, limón y alcachofas en temporada.	
<b>Risotto de Puerros y Berros (sin Gluten + opción Vegana)</b>	<b>11,75€</b>
<b>Filete de Seitán al Grill (Vegano)</b>	<b>11,75€</b>
Filetes de seitán al grill con champiñones al estragón y verduras al vapor.	
<b>Pastel Al Natural</b>	<b>10,75€</b>
Berenjena y calabacín con queso manchego y paté vegetal en salsa de pistacho al horno.	
<b>San Jacobo</b>	<b>12,00€</b>
Relleno de setas y queso manchego con guarnición de ensalada de espinacas frescas con manzana, frutos secos y arroz integral.	
<b>Paella Vegetal Con Bocaditos De "Veggiechicken" (sin Gluten + Vegana)</b>	<b>11,50€</b>
De arroz integral bio con verduras, algas Iziki y bocaditos de "veggiechicken".	
<b>Tarta de Calabacín</b>	<b>10,80€</b>
Gratinada con queso y ensalada con salsa de yogurt	

<b>Escalope de Seitán Pimienta Verde o Roquefort (opción Vegana)</b>	<b>11,80€</b>
Escalopes de seitán, zanahorias glaseadas, brócoli al vapor y arroz integral con verduras.	
<b>Tofu a la Pimienta Verde o al Roquefort (sin Gluten + opción Vegana)</b>	<b>11,80€</b>
Filetes de tofu con zanahorias glaseadas, brócoli al vapor y arroz integral con verduras.	
<b>Seitán y Níscalos Silvestres (Vegano)</b>	<b>11,90€</b>
Ragout de seitán con níscalos silvestres y quinoa integral	
<b>Hamburguesa de Quinoa y Espárragos Trigueros (sin Gluten + Vegana)</b>	<b>11,75€</b>
<b>Al Natural Veggie Burger (Vegana + Eco)</b>	<b>11,90€</b>
Hamburguesa vegana cien por cien ecológica elaborada con tofu, zanahoria, espárragos trigueros, cebolla roja, con pan de pita de centeno. Acompañada de crudite y hummus de remolacha.	
<b>Al Natural Veggie Chicken Burger (Vegana + Eco)</b>	<b>11,90€</b>
Hamburguesa vegana cien por cien ecológica elaborada con Eura (sucedáneo sabor pollo elaborado con vegetales), cebolla roja, lechuga, pan de pita de centeno. Acompañada de crudité y hummus de remolacha	
<b>Plato Combinado Al Natural (Vegano)</b>	<b>12,00€</b>
Según temporada, preguntar camareros.	
<b>Berenjena Rellena (sin Gluten + Vegana)</b>	<b>11,50€</b>
Berenjena rellena de verduras y quinoa gratinada con veggiecheese de almendras.	
<b>Hojaldre de Puerros</b>	<b>10,90€</b>
Hojaldre de puerros, champiñones y trigueros.	
<b>Pita a la Napolitana</b>	<b>10,80€</b>
Tortita de maíz rellena de pisto de verduras, seitán, con salsa de albahaca, gratinada al horno y acompañada de ensalada.	
<b>Bandeja de degustación para dos comensales (según temporada)</b>	<b>23,00€</b>

## Pastas y Pizzas

<b>Lasaña verde vegetal</b>	<b>11,00€</b>
Pasta verde rellena de soja, salchichas vegetales y verduras gratinadas al horno	
<b>Espaguetis a la Huerta (Veganos)</b>	<b>10,40€</b>
Espaguetis integrales biológicos con tomate y setas.	
<b>Espaguetis al Natural (Veganos)</b>	<b>10,80€</b>
Espaguetis integrales bio con verduras, tofu, seitán, algas iziki...	
<b>Pizza Tres Quesos</b>	<b>10,90€</b>
Pizza de harina integral con tres quesos, maíz y champiñones.	

<b>Pizza Vegetal</b>	<b>10,50€</b>
Pizza de harina integral con tomate natural, cebolla, champiñón, aceitunas, pimientos, mozzarella y orégano.	
<b>AI Natural Veggie Pizza (Vegana)</b>	<b>10,50€</b>
De harina integral con tomate natural, cebolla morada, espárragos trigueros, veggie cheese y orégano.	
<b>AI Natural Veggie Pizza 3 "Quesos" (Vegana)</b>	<b>10,90€</b>
De harina integral con tomate natural, cebolla morada, espárragos trigueros, vegancheeses estilo queso azul, parmesano y emental.	
<b>AI Natural Veggie "Chicken" Pizza (Vegana)</b>	<b>11,00€</b>
De harina integral con tomate natural, cebolla morada, espárragos trigueros, veggie cheese y orégano.	

## Postres Caseros

<b>Tarta de Queso con Zarzamoras (sin Gluten)</b>	<b>5,50€</b>
<b>Tarta de Requesón con Chocolate</b>	<b>5,50€</b>
<b>Tarta de Manzana con Nueces</b>	<b>5,50€</b>
<b>Tiramisú de toda la vida</b>	<b>6,20€</b>
<b>Yogurt Biológico artesanal de vaca con Frutas de Temporada y Miel (sin Gluten)</b>	<b>5,90€</b>
<b>Yogur Biológico de Soja con Frutas de Temporada (Vegano + sin Gluten)</b>	<b>5,50€</b>
<b>Brownie de Algarrobas con Crema de Limón (Vegano + sin Gluten)</b>	<b>5,10€</b>
<b>Sorbetes Artesanales Ecológicos, 2 Bolas (Vegano + sin Gluten)</b>	<b>5,10€</b>

## Zumos Naturales recién hechos

<b>Zumo de Naranja (Vegano + sin Gluten)</b>	<b>4,00€</b>
<b>Zumo de Zanahorias (Vegano + sin Gluten)</b>	<b>4,00€</b>
<b>Zumo de Tomate (Vegano + sin Gluten)</b>	<b>4,00€</b>
<b>Zumo Combinados (sin Gluten)</b>	<b>4,25€</b>

## Bebidas Naturales

<b>Batidos con Yogurt, Eco de Vaca o Eco de Soja (sin Gluten)</b>	<b>5,50€</b>
Sabores: mango, maracuyá, fresa, papaya, mandarina, melón y piña	
<b>Batido Verde Depurativo (Vegano + sin Gluten)</b>	<b>6,10€</b>
Con espinacas, piña, manzana, semillas de lino, zumo de limón, apio y hierba de trigo	
<b>Batido Verde Energético (Vegano + sin Gluten)</b>	<b>6,10€</b>
Con plátano, manzana, espinacas, espirulina, lima y semillas de chia	

## Bebidas

<b>Caña de Mahou</b>	<b>2,80€</b>
<b>Tercio de Mahou</b>	<b>2,80€</b>
<b>Carlsberg</b>	<b>2,80€</b>
<b>Laiker (sin alcohol)</b>	<b>2,80€</b>
<b>Cerveza ecológica importación Müller</b>	<b>4,00€</b>
<b>Cerveza ecológica importación Pinkus (sin Alcohol)</b>	<b>4,00€</b>
<b>Cerveza ecológica Lowenbrau (sin Gluten - sin Alcohol)</b>	<b>4,20€</b>
<b>Cerveza ecológica Lowenbrau (sin Gluten)</b>	<b>4,20€</b>
<b>Agua Solan de Cabras (500 cc.)</b>	<b>1,80€</b>
<b>Agua con gas San Narciso (500 cc.)</b>	<b>1,80€</b>
<b>Coca-cola</b>	<b>2,70€</b>
<b>Nestea</b>	<b>2,70€</b>
<b>Aquarius Naranja o Limón</b>	<b>2,70€</b>