



*Que tu alimento sea tu medicina y
que tu única medicina sea tu alimento*



Desde 1994

Ensaladas

€uros

Ensalada de Quinoa y Arándanos: Vegana

Ensalada de quinoa multicolor con arándanos silvestres.

10,80

Ensalada de Aguacate y Tofu Ahumado: Vegana

Rúcula, canónigos y aguacate con taquitos de tofu ahumado con sésamo y almendras, pasas, piñones y pipas de calabaza.

10,80

Ensalada de Achicoria, Papaya y Chía: Opción Vegana

Achicoria, papaya, mozzarella de búfala o smokericella, semillas de chía, salsa de lima.

10,80

Ensalada de Hojas Frescas de Espinaca: Opción Vegana

Espinacas, manzana, kiwi, bayas del Goji, frutos secos y lascas de parmesano o vegicheese de almendras, con aliño aceite de oliva a la naranja.

10,80

Ensalada a la Hierbabuena: Opción Vegana

Corazones de escarola, queso feta o vegicheese de almendras, nueces, pipas de calabaza y pasas, con aliño de aceite ecológico de oliva, lima y hierbabuena.

10,80

Ensalada Templada con Queso de Cabra

Lechugas variadas, queso de cabra al grill, dátiles, aliño de aceite de oliva ecológico, miel y mostaza.

10,80

Ensalada Caprese: Opción Vegana

Tomate y queso fresco de búfala o smokericella en salsa de albahaca, orégano, olivas.

10,80

Ensalada al Natural: Vegana

Aguacate, piña, kiwi, manzana y mango.

10,80

Ensalada de Mango y Tofu al Curry con Semillas de Sésamo: Vegana

Rúcula, canonigos, mango, tofu al curry, dátiles, pipas de girasol y semillas de sésamo.

10,80

Sopas y Cremas

€uros

Sopa Mar y Tierra: Vegana Espinacas, algas iziki, tomate y zanahoria.	7,50
Crema de Calabaza, Almendras y Chía: Vegana	7,50
Crema de Zanahorias: Vegana	7,50
Crema de Verduras/Legumbres del día: Vegana	7,50
Estofado de Legumbres del día: Vegano	7,50
Gazpacho: Vegano (sólo en temporada)	7,00
Sopa Fría de Sandía: Vegano (sólo en temporada)	7,00
Salmorejo: Vegano (sólo en temporada)	7,00

Entrantes

€uros

Croquetas al Natural Rellenas de espinacas y pera.	9,50
Croquetas de Maíz y Espárragos Trigueros	9,50
Rollitos de Alga Nori rellenos de Verduras: Vegano Alga nori rellena de bulgur, pepino, cebolla roja...	9,75
Falafel de Habas y Garbanzos: Vegano Albóndigas de habas y garbanzos en salsa de yogur de soja bio y hierbabuena.	9,75
Salteado de Tofu: Vegano Tofu al basilico salteado con setas y brotes de soja.	9,75
Milhojas de Berenjena: Vegana Berenjena, tofu y tomate con salsa de yogur de soja bio.	9,75
Albóndigas de Avena y Queso Ricota Con semillas de sésamo tostado.	9,75
Seitán y Níscalos Silvestres: Opción Vegana Ragout de seitán, níscalos y quinoa.	10,80

Pastas y Pizzas

€uros

Lasaña Vegetal

Pasta verde fresca rellena de verduras y soja gratinada al horno.

11,00

Raviolis de Boletus

Pasta fresca rellena de boletus en salsa de trufas.

11,80

Espaguetis a la Huerta: **Vegano**

Espaguetis integrales bio con tomate y setas.

9,00

Espaguetis al Natural: **Vegano**

Espaguetis integrales bio con verduras, tofu, seitán, algas iziki...

10,00

Pizza Tres Quesos

De harina integral con tres quesos, maíz y champiñones.

10,50

Pizza Vegetal

De harina integral con tomate natural, cebolla, champiñones, aceitunas, pimientos, mozzarella y orégano.

10,00



Principales

€uros

Pastel al Natural

Berenjena y calabacín con queso manchego y paté vegetal en salsa de pistacho al horno.

10,80

San Jacobo

Relleno de setas y queso manchego con guarnición de ensalada de espinacas frescas con manzana, frutos secos y arroz integral.

11,80

Paella Vegetal: **Vegana**

De arroz integral bio con verduras y algas iziki.

9,50

Risotto de Puerros y Berros

10,00

Tarta de Calabacín

Gratinada con queso y acompañada de ensalada en salsa de yogur.

10,80

Escalope de Seitán a la Pimienta Verde / Roquefort: **Opción Vegana**

Escalopes de seitán, zanahorias glaseadas, brócoli al vapor y arroz integral con verduras.

11,80

Tofu ahumado con Sésamo en salsa de Pimienta / Roquefort: **Opción Vegana**

Tofu ahumado con sésamo y almendras, acompañado con zanahorias glaseadas, brócoli al vapor y arroz integral con verduras.

11,80

Hamburguesas de Quinoa y Trigueros: **Vegana**

Hamburguesa hecha con quinoa y espárragos trigueros.

10,80

Hamburguesas de Cous-Cous y Algas: **Vegano**

De cous-cous, verduras y algas wakame e hiziki.

10,80

Hojaldre de Puerros, Champiñones y Trigueros

10,20

Pita a la Napolitana

Tortita de maíz rellena de pisto de verduras y seitán, con salsa de albahaca y gratinada al horno.

10,80

Berenjena rellena: **Opción Vegana**

Rellena de verduras y quinoa gratinada con queso o vegecheese.

10,80

Pastel de Puerros y Zanahorias

Con guarnición de quinoa con verduras.

10,80

Plato combinado degustación: **(según temporada)**

11,80

Bebidas

€uros

Caña de Mahou	2,50
Tercio de Mahou	2,50
Carlsberg	2,50
Laiker (sin alcohol)	2,50
Cerveza ecológica importación Müller	3,50
Cerveza ecológica importación Pinkussin (sin alcohol)	3,50
Cerveza ecológica Lowenbrau (sin gluten - sin alcohol)	3,80
Agua Solan de Cabras (500 cc.)	1,80
Agua con gas San Narciso (500 cc.)	1,80
Coca-cola	2,50
Nestea	2,50
Aquarius Naranja o Limón	2,50

Bebidas Naturales

€uros

Zumos naturales recién exprimidos	3,50
Sabores a elegir:	
- Naranja	
- Zanahoria	
- Manzana	
- Tomate	
- Piña	
Combinados a su gusto	3,70
Batidos Verdes	4,80
Batido Verde depurativo: Espinacas, piña, manzana, semillas de lino, zumo de limón, apio y hierba de trigo.	
Batido Verde energético: Plátano, manzana, espinacas, espirulina, lima y semillas de chía.	
Batidos con Yogurt Eco de Vaca o Yogurt Eco de Soja	4,80
Sabores a elegir:	
- Mango	
- Maracuyá	
- Fresa	
- Papaya	
- Mandarina	
- Melón	
- Piña	



Vinos

€uros

Tintos

Tinto Eco "Eremus" Joven Ribera del Duero (Vino de la Casa)	12,80
Tinto Eco "Eremus" Roble Ribera del Duero (Recomendado)	13,50
Tinto Eco "Eremus" Natural 100x100 Vegano	14,00
Tinto Eco "Eremus" Crianza Ribera del Duero	16,00
Tinto Eco "Corucho" Joven C. Madrid	12,80
Tinto Eco "Corucho" Joven C. Madrid botella pequeña	8,00
Tinto Eco "Viña Bosquera" Joven C. Madrid	12,80
Tinto Eco "Melquior" Crianza Rioja	17,00

Rosados

Rosado Eco "Corucho" C. Madrid	12,20
--------------------------------	-------

Blancos

Blanco Eco "Corucho" C. Madrid	12,20
Blanco Eco "Viña Bosquera" C. Madrid	12,20
Blanco Eco "Menade" Verdejo Rueda	16,00

Otros

Cava Ecologico	17,00
Copa de Vino de la Casa	2,80
Copa de Vino Ribera del Duero-Eco	3,50
Sangría Bio 1 Litro	14,00



Postres

€uros

Tarta de Manzana y Nueces a la Canela	4,80
Tarta de Requesón con Chocolate, Frutos secos y Coco	4,80
Tiramisú	5,00
Tarta de Queso con Zorzamoras	4,80
Yogur Biológico de Vaca con Frutas de Temporada y Miel	4,80
Yogur Biológico de Soja con Frutas de Temporada: Vegano	4,80
Sorbetes artesanales y ecológicos (2 bolas): Vegano	4,80
Frambuesa, Arándanos, Kiwi, Plátano, Mandarina, Mango, Fresa o Limón.	
Brownie de Algarrobas con sorbete a elegir: Vegano	5,00

Tés, Infusiones y Cafés

Yogité Classic: Jengibre, Cardamomo y Canela	1,80
Yogité Choco: Chocolate	1,80
Yogité Energía: Guaraná y Té Verde	1,80
Yogité Digestión: Cardamomo, Hinojo, Cilanteo y Anís	1,80
Yogité para Dormir: Hinojo, Manzanilla y Menta	1,80
Yogité Garganta: Jengibre y Limón	1,80
Regamint: Regaliz, Menta y Anís	1,80
Manzanilla y Anís	1,80
Menta Poleo	1,80
Té Verde	1,80
Té de Ginko	1,80
Té Blanco	1,80
Té Rojo	1,80
Té Negro	1,80
Tila	1,80
De frutas silvestres	1,80
Café solo o con leche	1,80
Pan	0,80

