



DESAYUNO

BIENVENIDO A LA EXPERIENCIA NATURAL DONDE PODRÁS DISFRUTAR DE NUESTROS DELICIOSOS Y SALUDABLES DESAYUNOS.

DE 10.30 A 13.00



TOSTADAS A TU GUSTO

Elige tu base pan y añade los ingredientes

ELIGE TU PAN

Encuentra las mejores tostadas con los panes de masa madre de **@betterpan**

- Pan de hogaza trigo masa madre. **1.5**
- Pan de hogaza semillas masa madre. **1.75**
- Pan de hogaza espelta masa madre. **1.90**
- Pan sin gluten. **2.5**
- Base pan brioche de avena masa madre **2.5**



Elige tus ingredientes

- Aove. **1**
- Salsa de tumaca.(pimiento y tomate) **1.5**
- Tomate raff de temporada en dados **1.5**
- Mantequilla ecológica **2.5**
- Mantequilla ecológica + mermelada casera de frutos rojos **4.5**
- Aguacate **3**
- Aguacate cremoso con lima **3**
- Queso brie **1.85**
- Queso semicurado **2**
- Mozzarella fresca o gratinada (con aove o tomate.) **5.5**
- Queso fresco de cabra "el sereix" **2.5**
- Pechuga de pollo de campo asada con lima y hiervas **3**
- Pechuga de pavo natural **3**
- Jamón ibérico de cebo **3**
- Salmón ahumado natural sin conservantes **3.75**
- Ventresca de atún en conserva (la brújula) **3**
- Tofu ecológico a nuestro estilo **2.5**
- Mantequilla de cacahuete ecológica **2.5**
- Sirope de chocolate puro con aceite de coco eco **2.5**
- Mix brotes verdes **1**
- Hummus casero ecológico **2.5**
- Medio bowl de ensalada (tomate Raff de temporada, aguacate en tiras y brotes verdes) **4.5**

Huevos de gallinas felices

- Huevo sartén **1.6**
- Huevo soft estilo natural. **1.75**



naturalrealfood



Nuestras Creaciones

Creadas para paladares exigentes

- **OSTENTOSA** **8**
Aguacate puro cremoso con suave toque de lima, salmón ahumado natural sin conservantes, tortilla francesa y eneldo.
- **NUESTRA PREFERIDA** **6.5**
Base de salsa de tumaca, aguacate laminado, queso brie gratinado, arándanos secos y semillas de cañamo bio con salsa pesto
- **EQUILIBRADA** **7.5**
Hummus de remolacha casero, hojas de espinaca a la plancha, pechuga de pavo al natural, mozzarella natural, pistachos y un toque de salsa pesto.
- **VEGANA** **7**
Hummus clásico casero, tomate en cubitos, aguacate y tofu marinado.
- **DULCE TENTACIÓN** **7**
Mantequilla de cacahuete, dátil, plátano, mermelada casera de frutos rojos y chocolate fundido 85%
- **AGRIDULCE** **7**
Base de mantequilla eco, queso brie gratinado al horno y mermelada casera de frutos rojos y miel.
- **IBÉRICA** **8.5**
Base de salsa tumaca, queso semicurado a la llama, jamón ibérico de cebo, huevo sartén (con aceite de coco), cheddar rallado y toque de romero.

NUESTRAS CREACIONES ESTÁN ELABORADAS CON HOGAZAS DE MASA MADRE DE TRIGO Y ACOMPAÑADAS DE ENSALADA.

Cambia tu hogaza de trigo por nuestra selección de panes:

- **Semillas** **0.40**
- **Espelta** **0.50**
- **Brioche avena** **1**
- **Pan Sin Gluten** **1.5**

EMPIEZA EL DÍA CON FUERZA

- **TACOS RANCHEROS** **12.50**

Salsa de tomate y verduras asadas, alubias rojas, huevo a la plancha, queso fresco de cabra, aguacate en rodajas, cebollino, crema agria y cilantro. (2 unidades)

- **BOCADILLO ESPECIAL** **11**

Pan de mollete artesano relleno de sobrasada vegana, queso tallegio y queso brie fundidos, salsa tartuffata y huevo a la plancha

- Haz tu bocadillo sin gluten **(1.5)**

- **ENERGY Wrap** **12**

TORTILLA integral rellena de 3 huevos revueltos queso feta y aguacate. Acompañado de boniatos asados y humus de remolacha.

- Haz tu wrap sin gluten **(1.5)**

CON DOS HUEVOS !!!

Elige como quieres tus huevos cocinados con aceite de coco

A LA SARTÉN - REVUELTOS - OMETLET

Prueba nuestras combinaciones, todas ellas acompañadas de ensalada de brotes tiernos, col, zanahoria en tiras, tomate y aguacate. Aliñada con salsa Pesto. (Albahaca, AOVE y almendra)

- **SIMPLE** **8**

Dos huevos como tu los elijas.

- **POPEYE** **10**

Dos huevos, champis, espinacas y ajitos tiernos

- **PAVO Y QUESITO** **12**

Dos huevos, pavo natural en lonchas, queso brie y queso semicurado.

- **SALOMÓN** **13.5**

Dos huevos, salmón ahumado al natural, requesón y eneldo.

EXTRAS PARA TUS HUEVOS

- **Huevo extra** **1.6**
- **Pan masa madre** **1.5**
- **Hummus** **1**
- **Sobrasada vegana** **2**

BOWLS FRESCOS Y DULCES.



- **CLÁSICO** **medio bowl 4 / bowl entero 6**

Yogur ecológico de vaca + granola casera y fruta del día. elegir para endulzar miel o crema de dátil casera

- **COCOTERO** **medio bowl 5 / bowl entero 7**

Yogur 100% coco + granola casera y fruta del día. elegir para endulzar miel eco o crema de dátil casera

- **ÍNDIGO** **bowl entero 7**

Smoothie bowl de fruta congelada, leche de coco, dátil y açai en polvo ecológica. topping de fruta fresca del día y granola

EXTRAS PARA COMPLETAR TUS BOWLS

- **Mantequilla de cacahuete ecológica** **1.5**
- **Chía activada ecológica** **1.5**
- **Salsa de chocolate 85% ecológica** **1.5**
- **Plátano** **2**
- **Arándanos** **2**
- **Mermelada casera** **1.5**

Consultar fruta del día a nuestros camareros.

TOSTADA FRANCESA

Pan tipo brioche de leche de avena de masa madre remojada en huevo, leche de avena y caramelizada con dátil, mantequilla vegana y aceite de coco. **6**

Tu sabes lo que te conviene, ponte creativo y personaliza tu French Toast.

TOPPINGS :

- canela **0.5**
- miel ecológica **1**
- sirope de agave ecológico **1**
- plátano **1**
- arándanos **1**
- compota frutos rojos **2**
- mantequilla de cacahuete ecológica **2.5**
- mantequilla de pistacho ecológica **3**
- granola casera **1.5**
- salsa de chocolate bio **2**
- yogurt ecológico de vaca **2**
- yogurt ecológico de coco **2.5**
- TOPPINGS ESPECIALES:**
- crema de yogurt mascarpone, yogurt y dátil **3.5**
- crema de yogurt de coco, mantequilla de cacahuete y dátil **4.5**
- helado de turrón o mantecado **2.5**



SMOOTHIES

PARA REFRESCAR TU MAÑANA

- **SMOOTHIE SIMPLE** **4.5**

1 ingrediente + leche de vaca o agua.

ingredientes a elegir para tu smoothie:

Plátano, arándanos, frutos rojos, mango, piña, manzana, espinacas, pepino.

SMOOTHIES ESPECIALES DE LA CASA

Hemos creado las combinaciones mas recomendadas para una buena digestión

PUEDES PEDIRLO CON LECHE DE VACA O AGUA

- **COSMO-PLÁTANO:** arándanos y plátano **6.5**
- **TROPICAL:** Mango, piña, plátano **7.5**
- **MORANGO:** Fresa y mango **7**
- **PEPIÑAZO:** Piña, manzana y pepino **8**
- **GREEN:** Pepino, manzana, espinacas, perejil, lima y jengibre en polvo ecológico **10**
- **FRESCO:** naranja, zanahoria, mango, cúrcuma en polvo ecológica y hojas de menta. **10**

PUEDES CAMBIAR LA BEBIDA DE TU SMOOTHIE POR

- BEBIDA VEGETAL BIO (ALMENDRA, SOJA, AVENA, COCO) **1**
- +ZUMO DE NARANJA RECIÉN EXPRESADO Y SIN PESTICIDAS **2**

AGREGA Superalimentos ECOLÓGICOS:

- AÇAI EN POLVO **1.5**
- MACA EN POLVO **1.5**
- LINO MOLIDO **0.5**
- CHÍA ACTIVADA **1**
- JENGIBRE EN POLVO **0.5**
- CÚRCUMA EN POLVO **0.5**
- PROTEÍNA **1.5**