

TAPA, TAPITA Y PICOTEO

- **ENSALADILLA DE VENTRESCA.** **4.5/7**
 Ensaladilla de patata, zanahoria y boniato; con ventresca de atún "La Brújula", mayonesa casera de zanahoria y variedad de galletas.
 Agrega picatostes sin gluten
- **ENSALADILLA DE VENTRESCA PLUS.** **8**
 Ensaladilla de patata, zanahoria y boniato; con ventresca de atún "La Brújula", mayonesa de zanahoria casera y variedad de galletas, Coronada con huevo de gallina feliz.
 Agrega picatostes sin gluten
- **DUO DE HUMMUS.** **12**
 Hummus clásico y hummus de remolacha caseros, nachos sin gluten, pan de masa madre, crudités de verduras.
 Toppings de queso feta, tomate y cebolla roja en cubos .
 agrega pan sin gluten **1**
- **BONIATOS FRITOS NATURAL** **6.5**
- **PATATAS FRITAS NATURAL** **5**
 Agrega ketchup ecológico **1**
 Crema bbq ecológica **1.50**
 Crema de queso y hierbas **2**
- **PATATAS RIO QUESO AZUL.** **8**
 Patatas al horno caseras con salsa de queso azul
- **PATATAS RIO VEGGY** **9.5**
 Patatas rio al horno con queso vegano casero y cuscús de lenteja cocida con pimiento, cebolla y hierbas
- **HUEVOS ROTOS.** **12**
 Patatas fritas con jamón de cebo iberico, 2 huevos de gallina feliz, salsa tartuffata y alcachofitas braseadas.
 (agrega pan recién tostado) **1.5**
- **NACHOS CON CARNE.** **9/16**
 Boloñesa de carne madurada, salsa de quesos casera, mix de quesos gratinados, guacamole casero y nata agria .
- **NACHOS VEGGY CHEDDAR.** **8/13**
 Salsa casera de cheddar vegano, guacamole casero ,pico de gallo y dúo de humus .
- **NACHOS CON CARNE Y CHEDDAR VEGANO.** **8/15**
 Boloñesa de carne madurada, cheddar vegano, guacamole casero y pico de gallo.
- **FOCACCIA BURRATINA.** **11.5**
 Base de focaccia negra al carbón con aceitunas y tomates cherrys, burrata pugliese al soplete, calabacín, salsa pesto, pistacho y rúcula.
- **FOCACCIA IBÉRICA.** **11**
 Base de focaccia negra al carbón con aceitunas y tomates cherrys, jamón de cebo iberico , huevo a la plancha, alcachofitas, salsa pesto y rúcula.
- **DUO DE QUESOS.** Según Mercado
 Tablita con dos variedades de queso, frutos secos, fruta y pan tostado con sobrasada vegana (preguntar al camarero por los quesos de la semana)
- **QUESO BRIE AL HORNO.** **11.5**
 Con mermelada de frutos rojos, miel, pistachos. acompañado de pan tostado y mantequilla con romero.

ENSALADAS FRESCAS Y COLORIDAS.

- **BOWL NATURAL.** **7/12.5**
 Mix de brotes verdes, col, zanahoria, aguacate, pepino y salsa pesto.
- **RAFF CON VENTRESCA.** **7/13.5**
 Tomato raff de temporada, ventresca de atún "la brújula", aguacate , cebolla morada y alcaparras. Aliño de aove y sal negra.
- **ENSALADA TEMPLADA.** **15.5**
 Colchón de brotes verdes, col, zanahoria en tiras, champiñones y calabacín salteados, quinoa ecológica con arándanos deshidratados y cúrcuma, revuelto de dos huevos y queso feta. Salsa pesto y salsa de yogurt con hierbas y pepino.
- **BURRATITA FRESH.** **16**
 Tomato Raff de temporada, pistacho, burrata con compota de mango a la llama, aguacate, brotes verdes, duo de col,zanahoria.aliño de salsa pesto(albahaca, aove y almendra)
 Agrega tiras de focaccia negra **2.5**
- **LIBRE Y SALVAJE.** **16.9**
 Ensalada de Colchón de brotes verdes, pollo de campo, tomate raff de temporada, aguacate, boniatos al horno, queso feta de cabra, pistachos. aliño de salsa verde.
 (AOVE y hierbas)

TOSTAS GOURMET

CON PAN DE MASA MADRE DE BETTER PAN

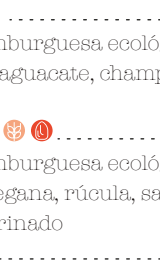
- **YING&YANG.** **11**
 Pan de espelta, mantequilla ,mascarpone, rulo de cabra, membrillo y miel. Gratinada al horno
- **CHEES&HOT.** **10**
 Pan de trigo, crema de queso, queso taleggio, queso gouda. picante, queso cheddar gratinados. Acompañado de salsa tomatita.
- **IBÉRICA.** **11**
 Pan de Trigo, salsa de tomate asados, queso taleggio, queso cheddar, dos huevos a la sartén, jamón de cebo, rúcula, salsa pesto.
- **POLLITO CHILL.** **12**
 Pan de trigo, pollo guisado, dos huevos, guacamole, nata agria y queso cheddar gratinado.
- **ALEGRÍA.** **11**
 Pan de semillas, duo de humus, pepino, brotes tiernos, aguacate, tomate, col, zanahoria en tiras. con salsa de boniato y mantequilla de cacahuete.

- HAZ QUE TU TOSTA SUBA DE NIVEL, Y PRUÉBALA CON PAN BRIOCHE CASERO DE @BETTERPAN + 2,5

COSMOPOLITAS

- **RICO EL PAVO** **13**
 Wrap integral, tortilla francesa, queso brie y queso semicurado, mascarpone, pavo ahumado natural y salsa tartuffata. Acompañado de brotes tiernos.
 Cambia por tortilla de maíz sin gluten **1**
- **QUESOBRADA** **12**
 Quesadilla DE MAÍZ SIN GLUTEN RELLENA de sobrasada vegana, queso taleggio, queso gouda extra viejo, miel ,romero y pistachos.
- **QUESAXICANA.** **13.5**
 Quesadilla de maíz sin gluten, rellena de pollo guisado picantito, quesos gratinados, pimenton ahumado picante y topping de guacamole y nachos.
- **DELUXE** **13.5**
 Bocado de masa madre de trigo o wrap integral relleno de salmón ahumado natural , eneldo, aguacate con queso cremoso, dos huevos revueltos y calabacín. Acompañado de brotes tiernos y pepino.
- **PIPO FELIZ** **12.5**
 Bocado de masa madre de trigo o wrap integral; relleno de queso cremoso de hiervas, tomate en cubos, pollo asado a las hierbas, omellet de dos huevos, quesos y espinaca. Salsa pesto . Acompañado de brotes tiernos.
- **CARNITAS ¡NUEVO!** **15**
 Pan brioche relleno de sobrasada vegana, carne guisada, alubias rojas, huevos revueltos, quesos gratinados, aguacate, crema de col lombarda y mascarpone y cilantro fresco. 15
- **AGREGAR**
 patatas fritas **2.5**
 boniatos fritos **3.5**
 pan sin gluten **2.5**
 tortilla de maíz sin gluten **1.5**

CREEMOS EN UNA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y SALUDABLE. ELABORAMOS NUESTRA CARTA CON ALIMENTOS REALES, SIN ADITIVOS, AUTÓCTONOS Y DE TEMPORADA PARA APROVECHAR AL MÁXIMO SU POTENCIAL.



Calle Maestro José Garberi nº5 local 1
 Pau 5 - Playa de San Juan Alicante 03540
 966 509 755 - 619 640 914
 naturalrealfood.com
 natural@naturalrealfood.com

naturalrealfood_

HAMBURGUESAS CASERAS Y SIN ADITIVOS

"PLACERES SIN CULPA"

HAMBURGUESAS DE VACA MADURADA 45 DIAS.

- Elige entre pan de leche y cúrcuma o pan de semillas
 -pan brioche avena masa madre **0.5**
- **SIMPLE.** **10**
 Carne madurada 45 dias tomate en rodajas, brotes tiernos y queso .
- **NIRVANA.** **12.5**
 Carne madurada 45 dias, huevo a la plancha, salsa tartuffata, queso Taleggio y cebolla pochada.
- **SAVAGE.** **13.5**
 Carne madurada 45 dias, rúcula salvaje, huevo a la plancha, sobrasada casera vegana, calabacín, queso Taleggio y salsa pesto.
- **MEXICANA.** **13.5**
 Carne madurada 45 dias , guacamole cremoso casero (con tomatito raff y cebolla roja) y queso gouda con jalapeños.
- **GRIEGA.** **13.5**
 Carne madurada 45 dias , queso feta , tomate, pepinillos, cebolla morada y salsa de yogurt a las hiervas.
- **ITALIANA.** **16**
 Carne madurada 45 dias, burrata pugliese, tomate raff en cubos, rucula y salsa pesto.

Producto fresco y limitado. Preguntad su disponibilidad.

HAMBURGUESAS CASERAS PLANT BASED

- **CLEOPATRA.** **12.5**
 Pan de semillas, hamburguesa ecológica y casera de garbanzos y quinoa estilo falafel, humus de remolacha, brotes tiernos, tomate, aguacate. Elegir queso gratinado o tofu marinado
- **CAMPERA.** **13**
 Pan de semillas, hamburguesa ecológica de garbanzos y quinoa estilo falafel, aguacate, champis , huevo soft y salsa de cheddar vegano.
- **MEDITERRÁNEA.** **12**
 Pan de semillas, hamburguesa ecológica casera de lentejas y quinoa, sobrasada vegana, rúcula, salsa pesto . Elegir entre queso feta o tofu marinado
- **FRIDA.** **13**
 Pan de semillas, hamburguesa ecológica y casera de lentejas y quinoa , queso cheddar vegano con un toque picante, aguacate, tomate y cebolla en dados.

TODAS NUESTRAS HAMBURGUESAS SE SIRVEN CON PATATAS FRITAS CASERAS.

- agrega huevo de gallina feliz **1.6**
- pan sin gluten **2**
- cambiar tus patatas por boniatos fritos caseros **1.5**
- cambiar tus patatas por 1/2 bowl natural **3**
- ketchup ecológico **1**
- **SALSAS CASERAS.**
- barbacoa **1.5**
- mayonesa de zanahoria **1.5**
- salsa de queso y hierbas **2**
- salsa de yogurt y hierbas **2**
- salsa de boniato y cacahuete **3**