



DESAYUNO

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



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.	1.75
-Pan de hogaza semillas masa madre.	2
-Pan de hogaza espelta masa madre.	2
-Pan sin gluten.	2.75
-Base pan brioche de avena masa madre.	2.5
-Pan keto proteico	3.5



Elige tus ingredientes

MÁXIMO 5 INGREDIENTES

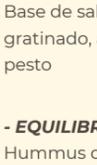
-Aove.	1
-Salsa de tumaca.(pimiento y tomate)	1.5
-Tomate raff de temporada en dados	1.5
-Mantequilla ecológica	2.5
-Mantequilla ecológica + mermelada casera de frutos rojos	4.5
-Aguacate	3
-Aguacate cremoso con lima	3
-Queso brie	1.85
-Queso semicurado	2
-Mozzarella fresca o gratinada (con aove o tomate.)	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)

Huevos de gallinas felices

-Huevo sartén	1.6
-Huevo soft estilo natural.	1.75
-Omelle	1.6
-Huevo revuelto	1.6

naturalrealfood_



Nuestras Creaciones

Creadas para paladares exigentes

- **OSTENTOSA** 9
Aguacate puro cremoso con suave toque de lima, salmón ahumado natural sin conservantes, tortilla francesa y eneldo.

- **NUESTRA PREFERIDA** 7
Base de salsa de tumaca, aguacate laminado, queso brie gratinado, arándanos secos y semillas de cañamo bio con salsa pesto

- **EQUILIBRADA** 8
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** 8
Hummus clásico casero, tomate en cubitos, aguacate y tofu marinado.

- **DULCE TENTACIÓN** 7
Mantequilla de cacahuete, dátíl, 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** 9.5
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.

- **ESENCIA** 8.5
Pan de masa madre, aguacate y sobrasada vegana, 2 huevos revueltos cocinados con queso feta de cabra y salsa verde.

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** 13.50
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** 13
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)

- **SANDWICH VEGETAL** 13.5
Pan brioche de masa madre y leche de avena tostado, mayonesa casera de zanahoria, ventresca de atún "la brújula", pepino, tomate raff, aguacate en tiras, brotes verdes, mix de col y zanahoria. Salsa verde.

CON DOS HUEVOS !!!

Elige como quieres tus huevos cocinados con aceite de coco

A LA SARTÉN - REVUELTOS - OMELETT

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** 8.5
Dos huevos como tu los elijas.

- **POPEYE** 11
Dos huevos, champis, espinacas y ajitos tiernos

- **PAVO Y QUESITO** 13
Dos huevos, pavo natural en lonchas ,queso brie y queso semicurado.

- **SALOMÓN** 14
Dos huevos, salmón ahumado al natural, requesón y eneldo.

EXTRAS PARA TUS HUEVOS

- Huevo extra	1.6
- Pan masa madre	1.75
- Hummus	1
- Sobrasada vegana	2

BOWLS FRESCOS Y DULCES.



- **CLÁSICO** **medio bowl 5 / bowl entero 6.5**
Yogur ecologico de vaca +granola casera y fruta del dia.
elegir para endulzar miel o crema de datil casera

- **COCOTERO** **medio bowl 5.5 / bowl entero 7.5**
Yogur 100% coco + granola casera y fruta del dia.
elegir para endulzar miel eco o crema de datil casera

- **ÍNDIGO** **bowl entero 9**
Smoothie bowl de fruta congelada, leche de coco, datily açai en polvo ecológica. topping de fruta fresca del dia 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 dia a nuestros camareros.

TOSTADA FRANCESA

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

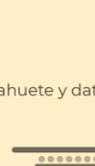
Tu sabes lo que te conviene, ponte creativo y personaliza tu French Toast.

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 coco	2
YOGURT ECOLÓGICO DE COCO	2.5

TOPPINGS ESPECIALES:

crema de queso mascarpone, yogurt y datil	3.5
crema de yogurt de coco, mantequilla de cacahuete y datil	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