

# 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 ..... **7**
- **BONIATOS FRITOS NATURAL** ..... **7.5**
- **PATATAS FRITAS NATURAL** ..... **5**  
 Agrega ketchup ecológico ..... **1**  
 Salsa 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 río al horno con queso vegano casero, frijoles negros con salsa shakshuka y guacamole.
- **HUEVOS ROTOS.** ..... **14**  
 Patatas fritas con jamón de cebo ibérico, 2 huevos de gallina feliz, salsa tartuffata y alcachofitas braseadas.
- **BONIATOS ROTOS.** ..... **17**  
 Boniatos fritos natural con dos huevos a la sartén, jamón de cebo ibérico, alcachofa braseada y salsa tartuffata.  
 (agrega pan recién tostado) ..... **1.5**
- **NACHOS CON CARNE.** ..... **10/16**  
 Boloñesa de carne madurada, salsa de quesos casera, mix de quesos gratinados, guacamole casero y nata agria .
- **NACHOS VEGGY CHEDDAR.** ..... **8/14**  
 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.** ..... **12.5**  
 Base de focaccia negra al carbón con aceitunas y tomates cherrys, burrata pugliese al soplete, calabacín, salsa pesto, pistacho y rúcula
- **FOCACCIA IBÉRICA.** ..... **12.5**  
 Base de focaccia negra al carbón con aceitunas y tomates cherrys, jamón de cebo ibérico , 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.
- **OMELLETE DE POLLO.** ..... **15**  
 Omellete de 3 huevos, pollo asado a las hierbas, espinacas, ajos tiernos, salsa de queso azul.  
 Acompañada de ensalada de tomate, aguacate y pistacho.

# ENSALADAS FRESCAS Y COLORIDAS.

- **BOWL NATURAL.** ..... **7/12.5**  
 Mix de brotes verdes, col, zanahoria, aguacate, pepino y salsa pesto.
- **RAFF CON VENTRESCA.** ..... **8.5/14.5**  
 Tomate raff de temporada, ventresca de atún "la brújula", aguacate , cebolla morada y alcapparras. 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**  
 Tomate 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

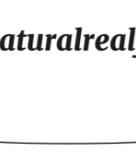
- **YING&YANG.** ..... **11**  
 Pan de espelta, mantequilla ,mascarpone, rulo de cabra, membrillo y miel. Gratinada al horno
- **CHEES&HOT.** ..... **10**  
 Pan de trigo, crema de queso, queso taleggio, queso gouda picante, queso cheddar gratinados.
- **IBÉRICA.** ..... **11**  
 Pan de Trigo, salsa 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 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 ahumados.  
 Cambia por tortilla de maíz sin gluten ..... **7**
- **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 picante, quesos gratinados, pimentón 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. **CON PAN BRIOCHE +1.5**
- **PIPO FELIZ** ..... **12.5**  
 Bocado de masa madre de trigo o wrap integral; relleno de queso cremet de hiervas, tomate en cubos, pollo asado a las hierbas, omellet de dos huevos, quesos y espinaca. Salsa pesto .  
 Acompañado de brotes tiernos. **CON PAN BRIOCHE +1.5**
- **CARNITAS** ..... **17**  
 Pan brioche relleno de sobrasada vegana, carne guisada, alubias rojas, huevos revueltos, quesos gratinados, aguacate, crema de col lombarda y mascarpone y cilantro fresco.
- **SANDWICH BRUTAL ¡NUEVO!** ..... **17**  
 Pan brioche de masa madre y leche de avena tostado, sobrasada vegana, queso brie, queso taleggio y dos huevos revueltos con salsa tartuffata. Acompañado con guarnición de patatas del Río, con nata agria.
- **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.** ..... **11**  
 Carne madurada 45 dias tomate en rodajas, brotes tiernos y queso .
- **NIRVANA.** ..... **13**  
 Carne madurada 45 dias, huevo a la plancha, salsa tartuffata, queso Taleggio y cebolla pochada.
- **SAVAGE.** ..... **14**  
 Carne madurada 45 dias, huevo a la plancha, rúcula salvaje, sobrasada casera vegana, calabacín, queso Taleggio y salsa pesto.
- **MEXICANA.** ..... **14.5**  
 Carne madurada 45 dias , guacamole cremoso casero (con tomatillo raff y cebolla roja) y queso gouda con jalapeños.
- **GRIEGA.** ..... **14**  
 Carne madurada 45 dias , queso feta, tomate, pepinillos, cebolla morada y salsa de yogurt a las hiervas.
- **ITALIANA.** ..... **16.5**  
 Carne madurada 45 días, burrata pugliese, tomate raff en cubos, rucula y salsa pesto.

Producto fresco y limitado. Preguntad su disponibilidad.

**!!! PREGUNTA POR LA BURGER DEL MES !!!**

**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 ½ 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**