

Tostadas

Elige tu pan

- Pan miche de masa madre
- Pan de chia **+0,75€**
- Pan sin gluten **+1€**

Elige tu preferida

Las clásicas:

- Tomate o aove. **1,5€**
- Jamón serrano ibérico (base de tomate o aceite) **3,5€**
- Queso muzzarella de búfala (base de tomate o aceite) **4€**

- Ostentosa

Aguacate cremoso con toque de lima+ salmón ahumado+ tortilla francesa al horno +eneldo **7€**

- Nuestra Preferida

Tomate, queso brie gratinado, albahaca fresca, aguacate, arándanos deshidratados y semillas de cáñamo. **5€**

- Equilibrada

Humus de remolacha, hojas de espinacas , pavo y muzzarella de bufala. **5,5€**

- Vegana

Humus, rodajas de tomate, tofu ESPECIAL (marinado en salsa de soja, y empanado con levadura nutricional y trigo sarraceno. **5€**

- Dulce tentación

Mantequilla de cacahuete, plátano, mermelada de arándanos y virutas de chocolate bio). **4,5€**

*Estas son nuestras sugerencias;
si quieres añadir adicionales no dudes en pedirlos.*

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| Aguacate 1,5€ | Salmón 1,9€ |
| Muzarella de bufala 2€ | Pechuga de pavo natural 1,5€ |
| Queso brie 1€ | Jamón serrano 2€ |
| Rulo de cabra 1,5€ | |

Desayunos



Bowls dulces

Endulzados con sirope de dátil o miel

- Crunchy

Yogurt griego eco , topping de fruta + granola de la semana. **6€**

- Índigo

SMOOTHIE DE AÇAÍ, PLÁTANO Y ARÁNDANOS, toppings de pera, arándanos deshidratados y quinua dulce. **6,5€**

- Chía-pudding

Base de yogurt griego eco, semillas de chía hidratadas, con toppings de mermelada de arándanos homemade, plátano y cereales de chocolate. **6€**

Yogurt de coco vegano **1€** Kefir de cabra **0,5€**

Smoothies

Endulzados con azúcar de coco

- Cosmo-plátano

Plátano y arándanos. **3,5€**

- Tropical

Mango y piña. **3,5€**
Elegir entre: agua, leche o bebida vegetal; semillas de chía **0,5€**

- Natural

Espinacas, plátano, arándanos, semillas de chía activadas, maca. Elige agua o bebida vegetal. **5,5€**

- Cremix

Mango, piña, yogurt de coco, copos de avena. **7€**

- Fresco

Pera, mango, zumo de naranja y cúrcuma. Con un toque de menta. **5€**

- Chocodeli

Plátano, dátil, crema de almendras, cacao puro, ACAI en polvo, leche de almendras. **7€**

Croissants

- Croissant bio **1,5€**
- Croissant vegano **1,6€**

Bebidas calientes

- Espresso/solo **1,6€**
- Doble espresso **2€**
- Macchiato **1,3€**
- Cortado bio **1,4€**
- Americano **1,4€**
- Café con leche bio **1,8€**
- Flat White **2,3€**
- Latte macchiato **2,2€**
- Té matcha latte **2,8€**

Bebidas frías

- Agua **1,6€**
- Agua con gas **1,8€**
- Zumo de melocotón, sin aditivos **2,5€**
- Zumo de piña sin aditivos **2,5€**
- Kombucha **3,5€**



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

NATURAL REAL FOOD

Elaboramos nuestra carta con alimentos reales, sin aditivos, autóctonos y de temporada, para aprovechar al máximo su potencial

Come un arcoíris todos los días.
Eat a rainbow everyday.

ALGO FRESCO Y NUTRITIVO

- PURGATORIO

Ensalada de Brócoli; espinacas; col lombarda; zanahoria; pepino; albahaca; menta; aguacate; quinoa (Aliño de tahini). **11€**

- VEGGI-NATUR

Bocadillo de pan multicereal + humus de remolacha, tofu especial, espinaca, zanahoria, calabacín y salsa de yogur vegana al curry. Acompañado de totopos de maíz (nachos) con guacamole. **8,5€**
pan gluten free +1€

- LA BURRATITA

Tomate selección en rodajas; calabacín; burrata; hojas de albahaca; salsa de trufa, lima, aove. **10,50€**
Pídelo con tiras de focaccia negra. **+1,6€**

Cenas



Para dipear y compartir charlas

- RATATOULLIE:

Tabla de quesos acompañada de pan tostado con aove y sobrasada vegana. **entera 15€ 1/2 ración 10€**

- IBÉRICA:

Tabla de embutidos acompañada de focaccia negra, olivas y almendras. **entera 21€ 1/2 ración 15€**

LOS COSMOPOLITAN

- PULPO FICTION:

Pata de pulpo a la cerveza con ajitos tiernos y pimentón, trinchada y servida con pure de boniato y tiras de pimiento asado. **16€**

- CLEOPATRA:

Pan de quinua + hamburguesa estilo falafel + guacamole + tofu especiado + brotes tiernos + mayonesa de zanahoria. **10€**
Servido con patatas fritas caseras. **pan gluten free +1€**
Si no eres vegano puedes cambiar el tofu por el queso que más te guste.

- NIRVANA:

Hamburguesa de carne madurada (24 días), formaggio taleggio D.O.P., cebolla a la plancha, hoja de albahaca, huevo a la plancha (de gallina feliz). **12€**
Servido con patatas fritas caseras. **extra salsa tartuffo + 1€ / salsa bbq +0,5€ pan gluten free +1€**

- PIPO:

Bocadillo de pechuga de pollo al pesto, queso viejo-oveja en aceite, tomate mutxamelero y salsa de yogurt. **9,5€**
Servido con patatas fritas caseras. **pan gluten free +1€**

Aguacate	1,5€	Salsa de yogurt	0,5€
Muzarella de bufala	2€	Humus	1€
Queso taleggio	1,5€	Mayonesa de zanahoria	0,5€

BEBIDAS

- Cerveza estrella levante	25ml 1,9€ / caña 2,2€ / pinta 2,5€
- Cerveza Turia	caña 2,8€ / pinta 3,8€
- Cerveza IPA	caña 3€ / pinta 4,5€
- Cerveza levante	botellín 1/3 2,2€
- Free DAMM	botellín 1/3 2€
- VERNA limón	botellín 1/3 2,2€

Vinos Tintos

- Tarima al Natural (Alicante) Monastrell	copa 2,4€ / botella 12€
- La Marquesa (Rioja) Tempranillo	copa 3,2€ / botella 15€
- Cuando el Rio Suena (Ribera del Duero) Tempranillo	copa 3,5€ / botella 18€

Vinos Blancos

- Tarima Mediterraneo (Alicante) Moscatel	copa 2,4€ / botella 12€
- Mara Martín (Monterrei) Godello	copa 3€ / botella 15€
- El Loco de Finca la Colina (Rueda) Verdejo	copa 3,8€ / botella 19€

Vino Rosado

- 4 pasos (Bierzo) Mencía	copa 2,5€ / botella 13€
---------------------------	-------------------------

Vino Espumoso

- AT Roca Brut Reserva (Penedes) Macabeo, Xarelo y Perelada	Mínimo dos copas 4.8€ copa / botella 24€
---	---

- Agua 500 ml (botella Fuente liviana cristal)	2€
- Agua con gas Pirinea	2,2€
- Zumo melocotón SIN ADITIVOS	2,8€
- Zumo piña SIN ADITIVOS	2,8€
- Coca-cola	2,2€
- Coca-cola zz	2,2€
- Fanta limon	2,4€
- Fanta naranja	2,4€
- Kombucha	3,5€



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