

## CARTA GLUTEN FREE

*si, toda la carta sin gluten!*

### Ensaladas

**TROPICAL BURRATA** ¡NOVEDAD! 16,90€

Mezclum, tomate en dados, aguacate, burrata, vinagreta de maracuyá, almendras.

*Alérgenos: frutos de cáscara / huevos / lácteos / almendras*

**ENSALADA RENTRESCA** ¡NOVEDAD! 13,90€

Rúcula, espinaca, tomate cherry, vinagreta de frutos rojos, ventresca, cebolla morada, queso feta, crocante de padano.

*Alérgenos: frutos de cáscara / huevos / lácteos*

**ENSALADA GREEN CAPRESE** 11,90€

Rúcula, espinaca, tomate en rodajas, mozzarella fresca, pesto vegano de almendras, almendras tostadas y reducción de vinagre de módena y dátíl.

*Alérgenos: cacahuete / huevos / frutos de cáscara / lácteos / sésamo*

**ENSALADA CÉSAR** 12,90€

Lechuga romana, pechuga de pollo crujiente, salsa César especial, grana padano, crotones de pan de maíz.

*Alérgenos: apio / cacahuete / huevos / frutos de cáscara / lácteos / mostaza / sésamo / soja / sulfitos*

### Para compartir

**MINI TACOS** 9,90€

Masa de mijo y quinoa, queso mozzarella, pico de gallo, salsa de yogurt natural y guacamole casero (3 unidades).

*Elige: Ternera picada, Ternera mechada o Pollo.*

*Alérgenos: apio / huevos / frutos de cáscara / lácteos / sulfitos*

**MINI TACOS VEGANOS** 10,90€

Masa de mijo y quinoa, jackfruit mechado, queso mozzarella vegano, pico de gallo, salsa agria de yogurt de soja y guacamole casero (3 unidades).

*Alérgenos: apio / frutos de cáscara / sulfitos*

**BONIATOS BBQ** 9,90€

Irresistibles bastones de boniato al horno con nuestra exclusiva y exquisita salsa BBQ Natura.

*Alérgenos: apio / cacahuete / frutos de cáscara / sésamo / soja / sulfitos*

**TENDERS DE POLLO** 12,90€

Deliciosas tiras de pollo al horno cubiertas de crujientes copos de maíz, acompañada de nuestra salsa BBQ Natura y alioli a base de yogurt griego.

*Alérgenos: apio / cacahuete / frutos de cáscara / huevo / lácteos / mostaza / sésamo / soja / sulfitos*

# PIZZA NATURA

Nuestra masa contiene mijo, quinoa y agua

*Pizzas*

*Sí, solo contiene 3 ingredientes, no más!*

**HUEVO TRUFADO** 21,90€

Tomate natural, mozzarella, huevo, crema de trufa, rúcula, grana padano, carpaccio de trufa y orégano.

*Alérgenos: frutos de cáscara / huevos / lácteos*

**CODORNIZZA** 18,90€

Tomate natural, mozzarella, huevos de codorniz, jamón ibérico, rúcula, grana padano, y orégano.

*Alérgenos: frutos de cáscara / huevos / lácteos*

**IBÉRICA** +VENDIDA 16,90€

Tomate natural, mozzarella, pesto de almendras, jamón ibérico, grana padano, rúcula y orégano.

*Alérgenos: frutos de cáscara / huevos / lácteos / sulfitos*

**CAPRESE** 14,90€

Tomate natural, mozzarella, rodajas de tomate, albahaca fresca, pesto de almendras y orégano.

*Alérgenos: frutos de cáscara / huevos / lácteos*

**HUEVOCADO** 17,90€

Tomate natural, mozzarella, huevo, aguacate, rúcula, grana padano, champiñones y orégano.

*Alérgenos: frutos de cáscara / huevos / lácteos*

**BURRATA** 17,90€

Tomate natural, mozzarella, pesto de almendras, albahaca fresca, burrata artesanal y orégano.

*Alérgenos: frutos de cáscara / huevos / lácteos*

**4 QUESOS** 14,90€

Tomate natural, mozzarella, queso azul, rulo de cabra, grana padano y orégano.

*Alérgenos: frutos de cáscara / huevos / lácteos / sulfitos*

**MEXICANA** POPULAR 14,90€

Tomate natural, mozzarella, ternera mechada, cebolla morada, pimiento y orégano.

*Alérgenos: apio / huevos / frutos de cáscara / lácteos / sulfitos*

**VEGETARIANA** 13,90€

Tomate natural, mozzarella, pimiento, cebolla morada, rúcula, champiñones, maíz dulce y orégano.

*Alérgenos: frutos de cáscara / huevos / lácteos*

**NATRUFA** 19,90€

Salsa bechamel casera, mozzarella, champiñones, rúcula, grana padano, salsa especial de trufa, carpaccio de trufa y orégano.

*Alérgenos: frutos de cáscara / huevos / lácteos*

**KABRA** 14,90€

Tomate natural, mozzarella, cebolla dulce, maíz, queso de cabra y orégano.

*Alérgenos: frutos de cáscara / huevos / lácteos / sulfitos*

**POLLO BBQ** EL CHEF RECOMIENDA 15,90€

Mozzarella, salsa BBQ Natura, pechuga de pollo ahumada al carbón de encina, cebolla, pimiento, aceituna negra y orégano.

*Alérgenos: apio / frutos de cáscara / huevos / lácteos / sulfitos*

**BOLOÑA** 15,90€

Mozzarella, salsa boloñesa, champiñones, pesto de almendras, grana padano, albahaca fresca y orégano.

*Alérgenos: apio / frutos de cáscara / huevos / lácteos / sulfitos*

**NAPOLI** 13,90€

Tomate natural, mozzarella, grana padano, champiñones, rúcula y orégano.

*Alérgenos: frutos de cáscara / huevos / lácteos*

**MARGARITA** 12,90€

Tomate natural, mozzarella y orégano.

*Alérgenos: frutos de cáscara / huevos / lácteos*

## Pizzas Veganas

**AGUACATE ROQUEFORT** 15,90€

Salsa de tomate, mozzarella vegana, queso azul vegano, champiñones, aguacate, queso parmesano vegano y orégano. *Alérgenos: sulfitos*

**POLLO BBQ VEGANA** 17,90€

Salsa BBQ Natura, mozzarella vegana, pimiento, cebolla blanca, aceitunas negras, pollo vegano Heura y orégano. *Alérgenos: apio / cacahuetes / frutos secos / sésamo / sulfitos*

**MEXICANA VEGANA** 16,90€

Salsa de tomate, mozzarella vegana, jackfruit mechado, pimiento, cebolla roja, pico de gallo, aguacate y orégano. *Alérgenos: alérgenos: apio / soja / sulfitos*

**JARDINERA** 14,90€

Salsa de tomate, mozzarella vegana, cebolla roja, pimiento, champiñones, maíz dulce, aceitunas negras, pesto vegano y rúcula. *Alérgenos: apio / cacahuete / frutos secos / sésamo / sulfitos*

### Extras

#### VEGETALES

Aceitunas negras **+1,00€**  
Cebolla roja **+1,00€**  
Cebolla dulce **+1,00€**  
Champiñones **+1,00€**  
Pico de gallo **+1,00€**  
Maíz **+1,50€**  
Pimiento **+1,00€**  
Rúcula **+2,00€**  
Aguacate **+2,50€**  
Carpaccio de trufa **+2,50€**  
Tomate cherry **+1,50€**  
Tomate natural **+1,50€**

#### QUESOS

Azul **+1,50€**  
Cabra **+2,00€**  
Grana padano **+2,50€**  
Queso crema **+1,50€**  
Mozzarella fresca **+1,50€**  
Burrata artesanal **+4,50€**  
Mozzarella **+1,50€**

#### CARNES

Ternera mechada **+3,00€**  
Pollo **+3,00€**  
Boloñesa **+2,00€**  
Jamón Ibérico **+3,00€**  
Ternera picada **+3,00€**  
Huevo de gallina (x1) **+2,50€**  
Huevos de codorniz (x4) **+2,50€**

#### VEGANO

Jackfruit mechado **+3,50€**  
Mozzarella vegano **+2,50€**  
Queso azul vegano **+2,99€**  
Parmesano vegano **+2,50€**  
Pollo vegano **+3,50€**

#### SALSAS

Bechamel casera **+1,50€**  
Boloñesa **+2,00€**  
BBQ Natura **+1,50€**  
Pesto vegano **+1,50€**  
Especial de trufa **+2,00€**

Todos nuestros platos son **libres de gluten**, elaborados al momento con ingredientes ecológicos de primera calidad, **saludables y llenos de nutrientes** que favorecen el buen funcionamiento del organismo.

## Bowls

### BOWL DE TERNERA MECHADA 14,30€

Mezclum, arroz salvaje especial, ternera mechada, pico de gallo, guacamole casero, salsa de yogurt, cilantro.

**Alérgenos:** cacahuete / lácteos / frutos de cáscara / sulfitos

### BOWL DE SALMÓN 16,80€

Mezclum, salmón al horno, aguacate, mix de quinoa, tomates cherry confitados, mayocilanro, pico de gallo, brotes de cebollino.

**Alérgenos:** crustaceos, huevos, pescado, cacahuetes, sulfitos, moluscos, frutos de cáscara.

### BOWL DE POLLO PIRI PIRI 14,70€

Mezclum, arroz salvaje especial, hummus de la semana, pimientos asados, pollo piri piri natura, mayocilanro, brotes de cebollino.

**Alérgenos:** huevo / cacahuete / soja / frutos de cáscara / apio / sulfitos

### BOWL DE ATÚN TATAKI (+4€) 16,90€

Mezclum, mix de quinoa cebolla roja encurtida, edamames, aguacate, tataki de atún, sandía, salsa tamari, semillas de sesamo.

**Alérgenos:** crustaceos / pescado / soja / sésamo / sulfitos / altramuces / moluscos

### BOWL DE TERNERA PICADA 14,20€

Mezclum, arroz salvaje especial, ternera picada natura, queso feta, pico de gallo, aguacate, cilantro.

**Alérgenos:** cacahuete / lácteos / frutos de cáscara / sulfitos

### BOWL VEGETARIANO 15,90€

Mezclum, arroz salvaje especial, hummus de la semana, pimientos asados, tiras de remolacha, mix de setas, aguacate al grill, almendras tostadas.

**Alérgenos:** apio / cacahuete / frutos secos / sésamo / sulfitos

### BOWL VEGANO 16,90€

Mezclum, pollo vegano heura, mix de quinoa, cebolla encurtida, aguacate al grill, mix de setas, salsa de yogurt vegano, anacardos tostados.

**Alérgenos:** cacahuete / lácteos / frutos de cáscara / soja

# PIZZA NATURA

## Bebidas

### SIN ALCOHOL

Agua Solan De Cabras 0,5l	2,90€
Agua Con Gas 0,5l	3,20€
Coca Cola Zero Zero	3,50€
Sprite Fresh	3,50€
Tónica Zero	3,50€
Nestea Sin Azucar	3,50€
Acuarius Zero Limón	3,50€
Acuarius Zero Naranja	3,50€
Zumos - Lemon Fresh	4,90€
Zumos Chica	3,50€
Cerveza Sin Alcohol	3,90€

### CON ALCOHOL

Tinto De Verano	4,50€
Cerveza De Mijo	4,50€
Cerveza De Mijo Con Limón	4,50€
Cerveza Mica Artesanal	4,50€
Cerveza	3,90€
Komvida Organic Kombucha	3,90€

*Frutos Rojos, Jengibre Y Limón, Kombujita, Manzana Canela Y Vainilla, Zanahoria Y Cúrcuma, Komvirra*

## Cafes

RISTRETTO	2,20€
ESPRESSO	2,20€
SOLO	2,20€
MACCHIATO	2,20€
CORTADO	2,20€
CAPPUCCINO	3,20€
CAFE CON LECHE	2,90€
AMERICANO	2,90€
INFUSIONES	2,50€

## Vinos

### Tintos

#### VINO DE LA CASA 14,90 €

Copa de vino de la casa 3,90€

#### CARRAVALSECA CRIANZA 23,90 €

Bodegas Casa Primicia  
100% tempranillo, 14 meses en barrica. Rioja

#### BIBERIUS 21,90 €

Bodega Comenge  
100% tempranillo, 5 meses en barrica. Ribera del Duero

#### DOCE LUNAS 24,90 €

Bodega el Grillo y la Luna

### Blancos

#### VINO DE LA CASA 14,90 €

Copa de vino de la casa 3,90€

#### HONEYMOON 22,90 €

Bodega Pares Balta  
100% parellada. Penedés

#### EIDO DAFONTE 23,90 €

Bodega Eido Dafonte  
100% tempranillo. Rías Baixas

#### CARABALLAS VERDEJO 24,90 €

Bodega Finca las Caravallas  
100% verdejo. Castilla y León

### Rosados

#### VINO DE LA CASA 14,90 €

Copa de vino de la casa 3,90€

### Cavas

#### BRUT NATURE 25,90 €

Bodega Pares Balta  
42% xarel-lo 31% macabeo 27% parellada 0% azúcar

## Combinados

Ron	8,00€
Vodka	8,00€
Ginebra	8,00€
Whisky	8,00€
Vermut	4,50€
Aperol	6,50€

DISFRUTA CON GUSTO!  
y sin culpa



## Postres

Todos nuestros postres están endulzados con dátíl, **no tienen azúcares añadidos, ni harinas refinadas.**

### CHEESECAKE 7,90€

Versión especial de la cheesecake, endulzada con dátíl, elaborada con una variedad de quesos y una base de crujiente granola healthy de almendras. Acompañada de mermelada de dátíl, frutos rojos y una galleta crujiente de queso grana padano.  
**Alérgenos:** Cacahuetes / Frutos de cáscara / Huevos / Lácteos / Sésamo / Soja / Sulfitos

### MOUSSE DE LA PASIÓN 8,90€

Mousse rellena de mermelada de dátíl y maracuyá se encuentra sobre una cama de nuestra granola healthy especial  
**Alérgenos:** Cacahuetes / Frutos de cáscara / Huevos / Lácteos / Sésamo / Soja / Sulfitos

### BROWNIE CON HELADO DON ERNESTO 7,90€

Versión saludable del brownie tradicional, elaborado con chocolate suizo de primera calidad, almendras tostadas y coronado con nuestro helado especial hecho al momento con queso mascarpone y plátano.  
**Alérgenos:** Cacahuetes / Frutos de cáscara / Huevos / Lácteos / Sésamo / Soja / Sulfitos

### TIRAMISU 7,90€

Versión saludable del tiramisú, elaborado con capas de bizcocho de calabaza, deliciosa crema de mascarpone, dátíl, amaretto y café italiano ecológico.  
**Alérgenos:** Cacahuetes / Frutos de cáscara / Huevos / Lácteos / Sésamo / Soja / Sulfitos

### VEGAN QUEEN 8,90€

Mousse vegana de chocolate y boniato, con una base de crujiente granola Healthy y cubierta por una exquisita crema salada de pistachos.  
**Alérgenos:** Cacahuetes / Frutos de cáscara / Granos de sésamo / Soja / Sulfitos

CARTA 100% NATURAL  
*si, de verdad!*