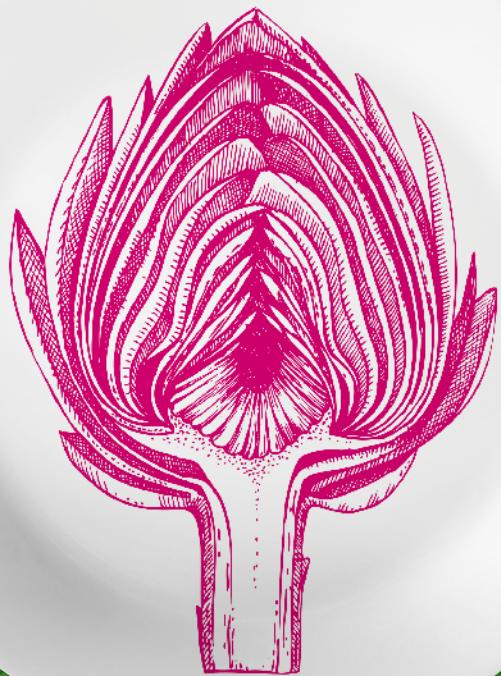




NTRL

Más natural. Comida sana y equilibrada



Verde,
que te quiero verde...



Cafés
y bebidas

Cafès i begudes



Cafés | Cafès

Café solo. Cafè	1.40€
Café cortado. Cafè tallat	1.50€
Café con hielo. Cafè amb gel	1.50€
Café bombón. Cafè bombó	1.60€
Café calypso. Cafè calypso	2.80€
Café americano. Cafè americà	2.00€
Café con leche. Cafè amb llet	1.80€
Capuchino. Caputxí	2.60€
Café latte. Cafè latte	2.70€
Carajillo. Reventat	1.90€
Carajillo whisky. Reventat whisky	2.60€

Marrochino

Café expreso, chocolate caliente espeso y leche	3.30€
Cafè exprés, xocolata calenta espesa i llet	

Blanco y negro

Café expreso, leche condensada, leche y crema de leche	3.00€
Cafè exprés, llet condensada, llet i crema de llet	

Café Irlandés

Café, whisky irlandés, nata fresca líquida y jarabe de azúcar	3.40€
Cafè, whisky irlandés, nata fresca líquida i xarop de sucre	

Jamaicano

Café expreso, ron añejo, nata fresca líquida y azúcar moreno	2.60€
Cafè exprés, ron vell, nata fresca líquida i sucre moreno	

Café helado

Café con helado de vainilla. Cafè amb gelat de vainilla	3.80€

Tés | Tés

Rojo, verde, vainilla, canela, frutos rojos, Rooibos	2.20€
Vermell, verd, vainilla, canyella, fruits vermells, Rooibos	

Refrescos | Refrescs

Refrescos 200 ml. Refrescs 200 ml	2.10€
Refrescos 350 ml. Refrescs 350 ml	2.60€
Nestea 300 ml	2.20€
Laccao	2.00€
Agua natural o con gas 0,33cl. Natural o amb gas 0,33cl	1.85€
Agua natural o con gas 0,50cl. Natural o amb gas 0,50cl	2.00€

Zumos | Sucs

Multivitaminados

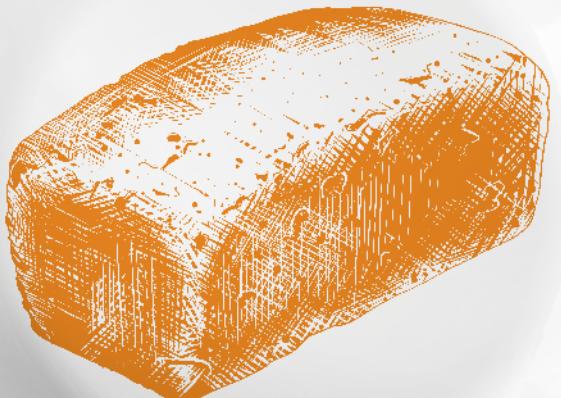
Manzana, piña, melocotón o tomate.	2.00€
Poma, pinya, préssec o tomàtiga	

Naturales

Elige entre los siguientes zumos o crea tu propia combinación: naranja, manzana, zanahoria y fruta de temporada	G/ 3.50€
Tria entre els següents sucсs o crea la teva pròpia combinació: taronja, poma, pastanaga i fruita de temporada	P/ 2.80€

Cerveza | Cervesa

Estrella Galicia o Heineken 1/3.	2.30€
Caña. Canya	2.30€
Jarra de cerveza. Gerra de cervesa	2.90€
Cerveza sin alcohol. Cervesa sense alcohol	2.30€



Nuestros bocaditos

Les nostres espipellades



Mini bocadillos 3.80€	Con pan blanco o integral Amb pa blanc o integral
Vegetal	Con canónigos, manzana, aguacate, tomate y mayonesa ligera Amb canonges, poma, alvocat, tomàtiga i maionesa lleugera
De pollo De pollastre	Con tomate, lechuga, huevo y mayonesa ligera Amb lletuga, ou i maionesa lleugera
De salmón ahumado De salmó fumat	Con queso cremoso y rúcula Amb formatge cremós i rúcula
De pavo D'indiot	Con lechuga, tomate y queso fresco Amb lletuga, tomàquet i formatge fresc
Mini ensaladas Mini amanides	Sin aliño sense amaniment
4.60€	
Jamón York Pernil dolç	Con lechuga, manzana, jamón y huevo duro Amb lletuga, poma, pernil i ou dur
Pollo Pollastre	Con lechuga, pollo, maíz y nueces Amb lletuga, pollastre, blat de les ïndies i anous
Atún Tonyina	Con lechuga, palitos de cangrejo, tomate, maíz y atún Amb lletuga, barretes de cranc, tomàtiga, blat de moro i tonyina
Sandwiches 5.80€	Con pan blanco o integral Amb pa blanc o integral
Especial pollo Especial pollastre	Con pan de molde, pollo, tomate, lechuga y huevo duro con mayonesa Amb pa de motlo, pollastre, tomàtiga, lletuga i ou dur amb maionesa
Vegetal Vegetal	Pan de molde, tomate, lechuga, aguacate y manzana, con mayonesa Pa de motlo, tomàtiga, lletuga, alvocat i poma, amb maionesa
Queso Formatge	Pan de molde, tomate, queso brie y nueces Pa de motlo, tomàtiga, formatge brie i anous
Atún Tonyina	Con pan de molde, cebolla roja, huevo duro y mayonesa Amb pa de motlo, ceba vermella, ou dur i maionessa
Tabla de queso Taula de formatge	Selección de lo mejor del país combinado con quesos del mundo Selecció del millor del país combinat amb formatges del món
11.00€	



Solicita nuestros platos/ingredientes sin gluten
Sol·liciteu els nostres plats/ingredients sense gluten



Nuestra ensalada +Natural

La nostra amanida +Natural

Ensalada +Natural | Amanida +Natural

Haz tu propia ensalada: escoge 1 base + 5 ingredientes + 1 aliño: 10'50€

Fes la teva amanida: tria 1 base + 5 ingredients + 1 amaniment

+ 1€ cada ingrediente adicional / +1€ cada ingredient adicional



Base Base

- Lechuga.** Lletuga
- Hojas varias.** Fulles variades
- Pasta.** Pasta
- Quinoa.** Quinoa
- Arroz.** Arròs
- Arroz integral.** Arròs integral
- Mezcla de arroces.** Mescla d'arrossos

Ingredientes Ingredients

- Aceitunas negras.** Olives negres
- Aguacate.** Alvacat
- Alcaparras.** Tàperes
- Almendras.** Ametles
- Anacardos.** Anacards
- Anchoas.** Anxoves
- Apio.** Api
- Arándanos deshidratados.**
- Nabius deshidratats
- Arroz.** Arròs
- Arroz integral.** Arròs integral
- Atún.** Tonyina
- Beicon.** Bacó
- Cebolla.** Ceba
- Champiñones.** Xampinyons
- Crujiente de cebolla.** Cruixent de ceba
- Espárragos blancos.** Espàrrecs blancs
- Espárragos verdes.** Espàrrecs verds
- Fideos chinos.** Fideus xinesos
- Gambas peladas.** Gambes pelades
- Garbanzos.** Siurons

- Guisantes.** Pèsols
- Huevo duro.** Ou dur
- Jamón York.** Pernil dolç
- Maíz.** Blat de les Índies
- Manzana.** Poma
- Naranja.** Taronja
- Nueces.** Anous
- Palitos de cangrejo.** Barretes de cranc
- Pasas.** Panses
- Pasta.** Pasta
- Pechuga pavo.** Pitera d'indiot
- Pepino.** Cogombre
- Pera.** Pera
- Picatostes.** Crostons
- Pimiento rojo.** Pebre vermell
- Pimiento verde.** Pebre verd
- Piña.** Pinya
- Pipas de calabaza.** Pipes de carabassa
- Pollo.** Pollastre
- Queso de cabra.** Formatge de cabra
- Queso feta.** Formatge feta
- Queso fresco.** Formatge fresc
- Queso gouda.** Formatge gouda
- Queso mahonés.** Formatge maonès
- Queso mozzarella.** Formatge mozzarella
- Queso parmesano.** Formatge parmesà
- Queso roquefort.** Formatge roquefort
- Rúcula.** Rúcula
- Salchicha.** Salsitxa
- Salmón ahumado.** Salmó fumat
- Tiras de creps.** Tires de creps
- Tofu.** Tofu
- Tomate.** Tomàtiga
- Tomate sec.** Tomàtiga seca
- Uvas.** Raïm
- Zanahoria.** Pastanaga

Aliños Amaniments

- Aceite**
- Oli
- Aceite de trufas**
- Oli de tòfones
- Vinagreta.** Vinagreta
- Vinagreta de canela**
- Vinagreta de canyella
- Vinagreta de hierbas**
- Vinagreta d'herbes
- Vinagreta dulce de mostaza**
- Vinagreta dolça de mostassa
- Vinagreta de aceitunas negras**
- Vinagreta d'olives negres
- Vinagreta de frutos rojos**
- Vinagreta de fruits vermellos
- Mayonesa ligera**
- Maionesa lleugera
- Mayonesa ligera de mostaza**
- Maionesa lleugera de mostassa
- Mayonesa ligera de curry**
- Maionesa lleugera al curri
- Yogur con mostaza**
- Iogurt amb mostassa
- Pesto**
- Pesto
- Salsa de soja**
- Salsa de soia
- Salsa rosa**
- Salsa rosa

Nuestros platos triples

Els nostres plats triples



Elige entre estas 3 opciones
y combina a tu gusto ensaladas
y salteados.

Tria una de les 3 opcions
i combina al teu gust amanides
i saltats.

Salteados calientes | Saltats calents

Para combinar en platos triples o tomar como plato único.

Per a combinar en plats triples o prendre tot sol.

De pollo

De pollastre / 11,00€

Pollo con verduras, anacardos y salteado con salsa de soja.

Servido con arroz o fideos chinos, a elegir.

Pollastre amb verdures, anacardos i saltat amb salsa de soia.

Es serveix amb arròs o fideus xinesos. A elecció.



De ternera

De vedella / 11,00€

Ternera con verduras y salteado con salsa de soja.

Con arroz o fideos chinos, a elegir.

Vedella amb verdures i saltat amb salsa de soia.

Es serveix amb arròs o fideus xinesos. A elecció.



Vegetariano

Vegetarià / 11,00€

Salteado combinado con arroz y verduras.

Saltat combinat d'arròs amb verdures.



De salmón

De salmó / 11,00€

Salmón con piña y verduras, salteado con salsa de soja. Con arroz o fideos chinos, a elegir.

Combinat amb pinya i verdures i saltat amb salsa de soia. Amb arròs o fideus xinesos. A elecció.



De arroz

D'arròs / 11,00€

Combinado con jamón dulce y verduras, salteado con salsa de soja.

D'arròs: combinat amb pernil dolç i verdures i saltat amb salsa de soia.



Parrillada de verduras Graellada de verdures

11,00€



Suprema

2 salteados + 1 ensalada
2 saltats + 1 amanida
11,50€

Combinada

2 ensaladas + 1 salteado
2 amanides + 1 saltat
11,50€

Tres sabores

3 ensaladas
3 amanides
11,00€



Ensaladas | Amanides

Elige entre más de 30 ensaladas con diferentes bases.

Ingredientes en páginas siguientes.

Tria entre més de 30 amanides amb diferents bases.

Ingredients en pàgines següents.

De lechuga

De lletuga

- Alternativa
- Especial
- Hindú
- Mar dulce
- Mar suave
- Menuda
- Tierra y mar
- Waldorf
- Triguera (sin lechuga)



De hojas varias

De fulles variades

- Caesar
- Caesar con pollo
- Clásica
- Contrastes
- Equilibrada
- Fresca
- Otoño
- Oriental
- Verdísima



De pasta

De pasta

- Casablanca
- Con denominación
- Italiana
- Primavera
- Tres quesos
- Tropical



De arroz o quinoa

D'arròs o quinoa

- Americana
- Distinta
- Marinera
- Silvestre
- Moderna
- Campestre
- Completa



Solicita nuestros platos/ingredientes sin gluten
 Sol·liciteu els nostres plats/ingredients sense gluten



Ensaladas de lechuga

Amanides de lletuga



Alternativa	Lechuga, queso feta, tomate, aceitunas negras, aguacate, cebolla
9.10€	A: vinagreta de hierbas Lletuga, formatge feta, tomàtiga, olives negres, alvocat, ceba A: vinagreta d'herbes
Especial	Lechuga y canónigos, pollo, arroz integral, tomate, cebolla
9.10€	A: vinagreta de hierbas Lletuga i canonges, pollastre, arròs integral, tomàtiga, ceba A: vinagreta d'herbes
Hindú	Lechuga, pollo, uvas blancas y negras, huevo duro, pasas y manzana
9.20€	A: mayonesa de curry Lletuga, pollastre, raim blanc i negre, ou dur, pances i poma A: maionesa al curry
Mar dulce	Lechuga, gambas peladas, queso gouda, pera, almendras
9.20€	A: yogur con mostaza Lletuga, gambes pelades, formatge gouda, pera, ametles A: iogurt amb mostassa
Mar suave	Lechuga y endibias, palitos de cangrejo, queso roquefort y picatostes
9.00€	A: salsa rosa Lletuga i endívies, barretes de cranc, formatge roquefort i crostons A: salsa rosa
Menuda	Lechuga, rúcula, jamon York, almendras troceadas, parmesano
9.00€	A: aceite de oliva virgen Lletuga, ruca, pernil dolç, ametles trocetjades, parmesà A: oli d'oliva verge
Tierra y mar	Lechuga, atún, alcaparras, apio, cebolla roja, aceitunas negras
9.10€	A: vinagreta Lletuga, tonyina, tàperes, api, ceba vermelha, olives negres A: vinagreta
Waldorf	Lechuga, manzana roja, apio, nueces, pollo. A: mayonesa de mostaza
9.20€	Lletuga, poma vermelha, api, anous, pollastre. A: maionesa de mostassa
Triguera	Sin lechuga - Sense lletuga
9.20€	Ensalada de espárragos blancos, espárragos verdes, salmón ahumado, champiñones, zanahoria. A: mayonesa ligera Amanida d'espàrrecs blancs, espàrrecs verds, salmó fumat, xampinyons, pastanaga. A: maionesa lleugera



Ensalada tibia
Amanida tèbia



Aliño
Amaniment



Solicita nuestros platos/ingredientes sin gluten
Sol·liciteu els nostres plats/ingredients sense gluten



Ensaladas de hojas variadas

Amanida de fulles variades



Caesar 9.80€	Hojas variadas, huevo duro, anchoas, picatostes, queso parmesano A: mayonesa de mostaza Fulles variades, ou dur, anxoves, crostons, formatge parmesà. A: maionesa de mostassa
Caesar con pollo 9.80€	Hojas variadas, pollo a la plancha, huevo duro, picatostes, queso parmesano. A: mayonesa de mostaza Fulles variades, pollastre a la planxa, ou dur, crostons, formatge parmesà. A: maionesa de mostassa
Clásica 9.00€	Hojas varias, zanahoria, huevo duro, jamón York y maíz. A: mayonesa ligera Fulles variades, pastanaga, ou dur, pernil dolç i blat de moro. A: maionesa lleugera
Contrastes 9.90€	Hojas variadas, canónigos, queso de cabra caliente, nueces, tiras de crepes y tomate seco. A: vinagreta de frutos rojos Fulles variades, canonges, formatge de cabra calent, anous, tires de crepes i tomàtiques seques. A: vinagreta de fruits vermellos
Equilibrada 9.60€	Hojas variadas, pasta, pollo, manzana, nueces y champiñones A: vinagreta de hierbas Fulles variades, pasta, pollastre, poma, anous i xampinyons. A: vinagreta d'herbes
Fresca 9.10€	Canónigos, zanahoria, manzana, queso feta, pasas, tomate. A: vinagreta Canonges, pastanaga, poma, formatge feta, panses, tomàtiga. A: vinagreta
Otoño 9.80€	Hojas variadas y espinacas, queso de cabra caliente, bacon, champiñones A: vinagreta de hierbas Fulles variades i espinacs, formatge de cabra calent, bacó, xampinyons A: vinagreta d'herbes
Oriental 10.10€	Hojas variadas, fideos chinos, zanahoria, maíz, pimiento rojo y verde y pollo a la plancha. A: vinagreta dulce de mostaza Fulles variades, fideus chinesos, pastanaga, blat de moro, prebe vermell i verd i pollastre a la planxa. A: vinagreta dolça de mostassa
Verdísima 9.00€	Hojas variadas, pipas de calabaza, zanahoria, tofu A: vinagreta de hierbas Fulles variades, pipes de carabassa, pastanaga, tofu A: vinagreta d'herbes



Ensalada tibia
Amanida tèbia



Aliño
Amaniment



Solicita nuestros platos/ingredientes sin gluten
Sol·liciteu els nostres plats/ingredients sense gluten



Ensaladas de pasta, arroz o quinoa

Amanides de pasta, arròs o quinoa



Solicita nuestros platos/ingredientes sin gluten
S'ofereixen els nostres plats/ingredients sense gluten

A Amanínt

E Ensalada caliente
A Arroz caliente

Pasta | Pasta

Casablanca

9.00€



Con denominación

9.90€

Cuscús, garbanzos, pimiento rojo, pasas. A: vinagreta con canela y nuez moscada
Cuscús, ciurons, pebre vermell, panses. A: vinagreta amb canyella i nou moscada

Italiana

9.90€

Pasta, almendras, queso mahonés, sobrasada caliente

Escoger: base de pasta o base de arroz integral

Pasta, ametlles, formatge mahonès, sobrassada calenta

Escol·lar: base de pasta o base d'arròs integral

Pasta, rúcula, pollo, tomate, almendras y queso parmesano. A: pesto

Pasta, rúcula, pollastre, tomàtiga, ametlles i formatge parmesà. A: pesto

Primavera

9.75€

Pasta, queso mozzarella, tomates y aceitunas negras. A: pesto

Pasta, formatge mozzarella, tomatiques i olives negres. A: pesto

Tres quesos

9.90€

Pasta, queso gouda, queso parmesano, queso mahonés y tomate. A: pesto

Pasta, formatge gouda, formatge parmesà, formatge mahonés i tomàtiga. A: pesto

Tropical

9.80€

Pasta, pollo, piña, nueces y manzana. A: mayonesa de curry

Pasta, pollastre, pinya, anous i poma. A: maionesa al curri

Arroz | Arròs



Americana

9.90€

Todas las ensaladas de arroz pueden sustituirse por base de quinoa + 1€
Totes les amanides d'arròs poden substituir-se per base de quinoa + 1€

Arroz integral, crujiente de cebolla, champiñones salteados, carne picada mezclada y arándanos deshidratados. A: aceite picante

Arròs integral, crujent de ceba, xampinyons saltats, carn picada mesclada i nabius deshidratats. A: oli picant

Distinta

9.50€

Arroz integral, crujiente de cebolla, pollo a la plancha, queso fresco, maíz
Arros integral, crujent de ceba, pollastre a la planxa, formatge fresc, blat de moro
A: vinagreta de aceitunas negras - vinagreta d'olives negres

Marinera

9.90€

Arroz blanco, palitos de cangrejo, atún, salmon ahumado, gambas peladas, parmesano. A: aceite de oliva

Arròs blanc, barretes de cranc, tonyina, salmon fumat, gambes pelades, parmesà
A: oli d'oliva

Silvestre

9.90€

Arroz blanco, integral y salvaje, setas silvestres salteadas y almendras

A: aceite de oliva virgen

Arròs blanc, integral i salvatge, bolets silvestres saltejats i ametlles. A: oli d'oliva verge

Quinoa | Quinoa

Moderna

10.10€

Quinoa, maíz, aguacate, aceitunas negras, zanahoria, tomate. A: aceite de oliva virgen
Quinoa, blat de moro, alcocot, olives negres, pastanaga, tomàquet. A: oli d'oliva verge

Campestre

10.10€

Quinoa, solomillos de pollo, pipas de calabaza, sésamo tostado, queso feta, mango.
A: aceite de oliva virgen

Quinoa, relloms de pollastre, pipes de carabassa, sèsam torrat, formatge feta, mango.
A: oli d'oliva verge

Completa

10.10€

Garbanzos, quinoa, cebolla morada, pepino, almendras, queso feta, naranja, perejil y cilantro. A: aceite y limón

Cigrons, quinoa, ceba morada, cogombre, ametlles, formatge feta, taronja, julivert i coriandre. A: oli i llimona

Ensalada caliente
A Arroz caliente





Nuestros postres

Els nostres postres



Reposteria casera

Rebosteria casolana

5.00€

Tarta de chocolate blanco con galleta “Oreo”
Tarta de xocolata blanca amb galeta “Oreo”

Pastel de creps de chocolate
Pastís de crepes de xocolata

Bizcocho de zanahoria
Biscuit de pastanaga

Banoffee (tarta de plátano y dulce de leche)
Banoffee (tarta de plàtan i dolç de llet)

Tarta de queso con frutos del bosque
Tarta de formatge amb fruits del bosc

Yogurt natural

Logurt natural

4.70€

Con fruta fresca
Amb fruita fresca

Con salsa de frutos rojos
Amb salsa de fruits vermellos

Con nueces y miel
Amb anous i mel

Con galleta “Oreo” y salsa de frutos rojos
Amb galeta “Oreo” i salsa de fruits vermellos

Sorbet | Sorbete

4.60€

De limón o de fresa
De llimona o maduixes

Helado | Gelat

4'60€ 2 b. / 2.30 1 b.

1 ó 2 bolas de helado a elegir: vainilla, chocolate o almendra tostada
1 ó 2 bolles de gelat a triar: vainilla, xocolata o ametlla tostada

Fruta | Fruita

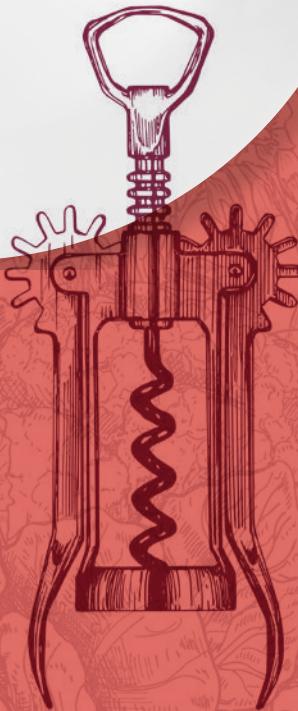
4'50€

Plato de fruta fresca de temporada
Plat de fruita fresca de temporada



Solicita nuestros platos/ingredientes sin gluten
Sol·liciteu els nostres plats/ingredients sense gluten

Vinos Vins



		Copa	Botella
Tintos crianza Negres criança			
Mallorca		Carros i Someres	3.75€ 16.00€
Rioja		Carlos Serres	3.75€ 16.00€
Montaña		3.95€	18.00€
Flipao		4.25€	19.00€
Marques de Ulia		4.25€	19.00€
Ribera del Duero		4U	4.25€ 19.00€
Garaje		4.25€	19.00€
Gaudeamus		4.25€	19.00€
Aragón		Nostra / eco-vegano	3.75€ 16.00€
Caramelos Obergo		4.75€	20.00€
Región de Jumilla		El Goru	4.25€ 19.00€
Vino de la casa		Vens de Ponent	3.50€ 15.00€
Blancos/Blancs			
Mallorca		Carros i Someres	3.75€ 16.00€
Rioja		Carlos Serres	3.75€ 16.00€
Rueda		Don Indalecio / Verdejo	4.25€ 19.00€
Pelele / Verdejo		4.25€	19.00€
Palacio de Viveros / Verdejo		4.25€	19.00€
Marques de Ulia		4.25€	19.00€
Rias Baixas		K-Karallo / Albariño	3.95€ 18.00€
Chan de Rosas / Albariño		4.75€	20.00€
Viña do Castro		3.95€	18.00€
Vino de la casa		Vens de Ponent	3.50€ 15.00€
Rosados/Rosats			
Mallorca		Carros i Someres	3.75€ 16.00€
Rioja		Carlos Serres	3.75€ 16.00€
Real Rubio		3.95€	18.00€
Jerez		Lola	3.95€ 18.00€
Aragón		Lágrimas de Obergo	4.25€ 19.00€
Vino de la casa		Vens de Ponent	3.50€ 15.00€

Licores		
Licors		
Aperitivos		
Martíni blanco	4.00€	
Dulce, blanco seco o rojo		
Dolç, blanc sec i vermell		
Campari	4.00€	
Mari Brizard	2.45€	
Oporto	2.80€	
Licores		
Malibu, Tia Maria, Licor 43, Kalua, Tequila, Drambuie, Frangelico, Amareto, Cointreau	3.60€	
Hierbas dulces y secas	2.80€	
Herbes dolces i seques		
Licor de Melocotón, de Manzana, Pepper mint. Licor de Préssec, de Poma, Pepper mint	2.80€	
Whisky		
JB, Ballantines, Cutty Sark, Pepper mint. Licor de Préssec, Jack Daniels, Baileys	6.00€	
Ginebra, vodka, ron		
Gordons, Larios, Beefeater, Smirnoff, Absolute, Ron Bacardi, Ron Cacique, Ron Barceló	6.00€	
Cognac		
Soberano	2.10€	
Carlos III, Magno	3.70€	
Carlos I, Lepanto	7.30€	
Cavas		
Celler de L'avi / Brut nature	18.00€	
Caves Montesquieu / Brut nature 37'5 cl	10.00€	





Verde, que te quiero verde...

Y rojo, magenta, naranja, granate,
amarillo, morado, mostaza, calabaza, azul,
turquesa, marrón,... y todos colores
de la comida sana y equilibrada.

I vermell, magenta, taronja, granat, groc, morat,
mostassa, carbassa, blau, turquesa, marró,...
i tots els colors del menjar sa i equilibrat.



Más natural. Comida sana y equilibrada

C/ Blanquerna, 12 (Hotel Ars Magna).
Reservas: +34 971 72 22 32

www.mas-natural.es