

SABORES DIVINOS...
SABORS MÉS QUE DIVINS...



mas natural. comida sana y equilibrada

BEBIDAS
BEGUDES



~ **Bebidas calientes.** Begudes calentes

~ 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	2.00€
Capuchino. Caputxí	2.60€
Café latte. Cafè latte	2.70€
Carajillo. Reventat	1.90€
Carajillo whisky. Reventat whisky	2.60€

~ Cafés especiales. Cafès especials

Marrochino. Marrochino 3.30€

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

Blanco y negro. Blanc i negre 3.00€

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

Café Irlandés. Cafè Irlandès 3.40€

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

Café Jamaicano. Cafè Jamaicà 2.60€

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

Café helado. Cafè gelat 3.80€

Café con helado de vainilla. Cafè amb gelat de vainilla

~ Tés. Tès 2.30€

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

~ **Refrescos y otros.** Refrescs i altres

~ Refrescos. Refrescos

Refrescos 200 ml. Refrescs 200 ml	2.10€
Refrescos 350 ml. Refrescs 350 ml	2.60€
Nestea 300 ml	2.20€
Laccao	2.00€

~ Zumos multivitaminas. Sucs multivitaminats

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

~ Zumos naturales. Sucs naturals G: 3.85€ P: 2.60€

~ Elige entre los siguientes zumos o crea tu propia combinación:
naranja, manzana, zanahoria y fruta de temporada
Tria entre els següents sucs o crea la teva pròpia combinació:
taronja, poma, pastanaga i fruita de temporada

~ Agua. Aigua

Natural o con gas 0,33cl. Natural o amb gas 0,33cl	1.85€
Natural o con gas 0,50cl. Natural o amb gas 0,50cl	2.20€

~ Cerveza. Cervesa

Estrella Galicia 1/3.	2.50€
Caña. Canya	2.50€
Jarra de cerveza. Gerra de cervesa	2.90€
Cerveza sin alcohol. Cervesa sense alcohol	2.50€

**BOCADITOS SALADOS Y OTROS
ESPIPELLADES SALADES I ALTRES**



~ Mini natural. Mini natural

3.80€

(Con pan blanco o integral. *Amb pa blanc o integral*)

Vegetal: con lechuga, manzana, aguacate, tomate y mayonesa ligera

Vegetal: amb lletuga, poma, alvocat, tomàtiga i maionesa lleugera

De pollo: con tomate, lechuga, huevo y mayonesa ligera

De pollastre: amb lletuga, ou i maionesa lleugera

De salmón ahumado: con queso cremoso y lechuga

De salmó fumat: amb formatge cremós i lletuga

De queso fresco y pechuga de pavo: con lechuga y vinagreta de hierbas

De formatge fresc i pitera d'indiot: amb lletuga i vinagreta d'herbes

~ Mini ensaladas. Mini amanides

4.60€

(Sin aliño. *Sense amaniment*)

Jamón York: lechuga, manzana, jamón y huevo duro

Pernil dolç: lletuga, poma, pernil i ou dur

Pollo: lechuga, pollo, maíz y nueces

Pollastre: lletuga, pollastre, blat de les índies i anous

Palitos de cangrejo: lechuga, palitos de cangrejo, maíz y queso Gouda

Barretes de cranc: lletuga, barretes de cranc, blat de les índies i formatge Gouda

~ Sandwiches

(Con pan blanco o integral. *Amb pa blanc o integral*)

Especial de pollo: pan de molde, pollo, tomate, lechuga y huevo duro con mayonesa

5.80€

Especial de pollastre: pa de motlo, pollastre, tomàtiga, lletuga i ou dur amb maionesa

Vegetal: pan de molde, tomate, lechuga, aguacate y manzana, con mayonesa

5.60€

Vegetal: pa de motlo, tomàtiga, lletuga, alvocat i poma, amb maionesa

De queso: pan de molde, tomate, queso brie y nueces

5.60€

De formatge: pa de motlo, tomàtiga, formatge brie i anous

~ Nuestras tablas. Les nostres taules

11.00€

Nacional: selección de quesos del país

Nacional: selecció de formatges del país

Internacional: selección de quesos internacionales

Internacional: selecció de formatges internacionals

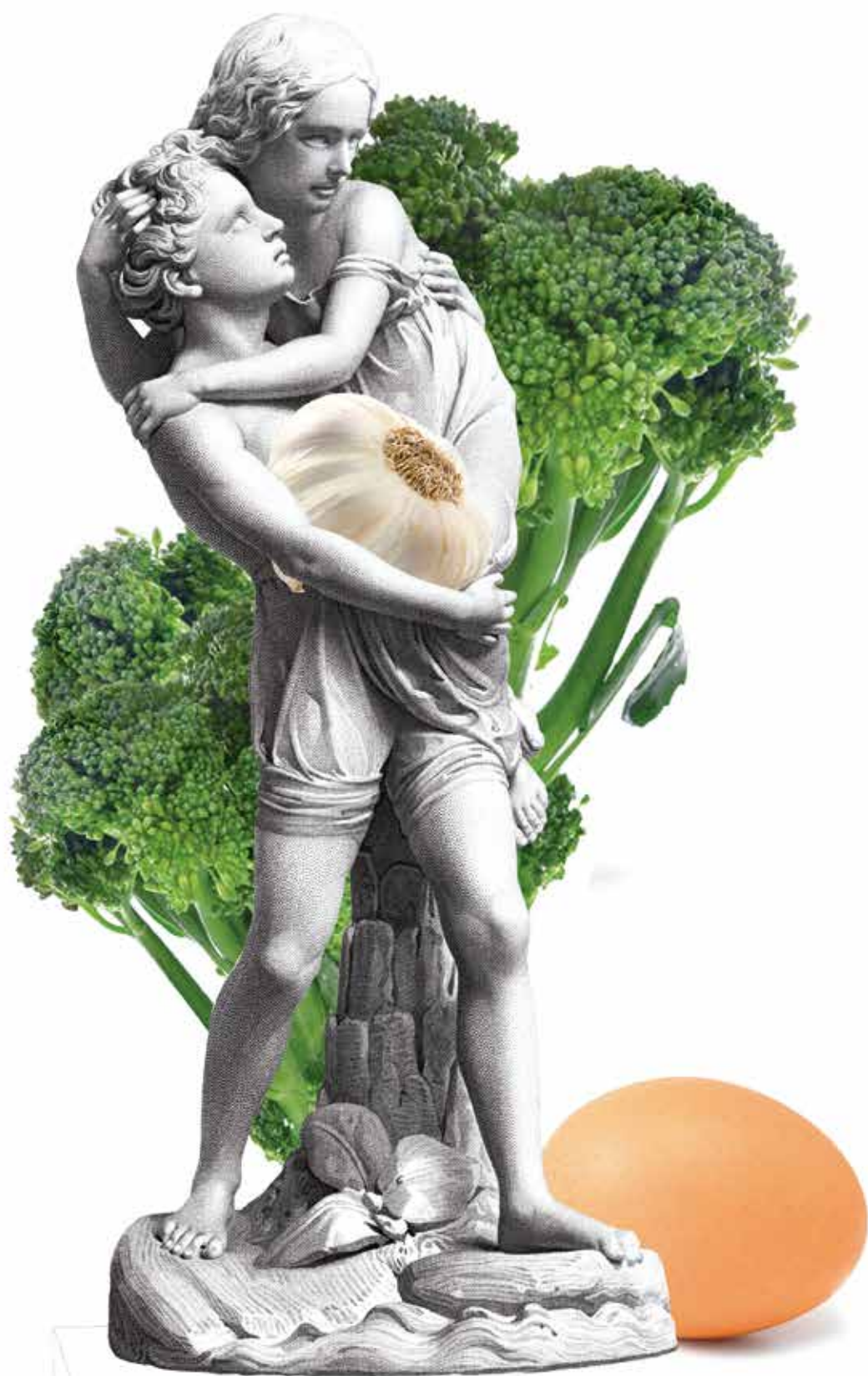
Mixta: selección de lo mejor del país combinado con quesos del mundo

Mixta: selecció del millor del país combinat amb formatges del món





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

PLATOS TRIPLES Y SALTEADOS CALIENTES
PLATS TRIPLES I ENTRANTS CALENTS



~ Nuestros platos triples







Els nostres plats triples

-  **Suprema** 11.50€
Combina 2 salteados calientes + 1 ensalada a elegir de nuestra carta
Combina 2 saltats calents + 1 amanida a triar de la nostra carta
-  **Combinada** 11.00€
Combina las 2 ensaladas de la carta que más te gusten
+ 1 de nuestros salteados calientes
Combina les 2 amanides de la nostra carta que més t'agradin
+ 1 un dels nostres saltats calents
- Tres sabores** 11.00€
Haz tu propia ensalada: escoge las 3 ensaladas de la carta
que más te gusten
Fes la teva pròpia amanida: escull les 3 amanides de la carta
que mes t'agradin

~ Nuestros salteados calientes

Els nostres saltats calents

11.00€

-  **De pollo:** combinado con verduras, anacardos y salteado con salsa de soja.
Se sirve con arroz o fideos chinos, a su elección
De pollastre: combinat amb verdures, anacards i saltat amb salsa de soia.
Es serveix amb arròs o fideus xinesos. A la teva elecció
-  **De ternera:** combinado con verduras y salteado con salsa de soja.
Se sirve con arroz o fideos chinos, a su elección
De vedella: combinat amb verdures i saltat amb salsa de soia.
Es serveix amb arròs o fideus xinesos. A la teva elecció
-  **De salmón:** combinado con piña y verduras y salteado con salsa de soja.
Se sirve con arroz o fideos chinos, a su elección
De salmó: combinat amb pinya i verdures i saltat amb salsa de soia.
Es serveix amb arròs o fideus xinesos. A la teva elecció
-  **Vegetariano:** combinado con arroz y verduras
Vegetarià: Saltat d'arròs vegetarià amb verdures
-  **De arroz:** combinado con jamón dulce y verduras y 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

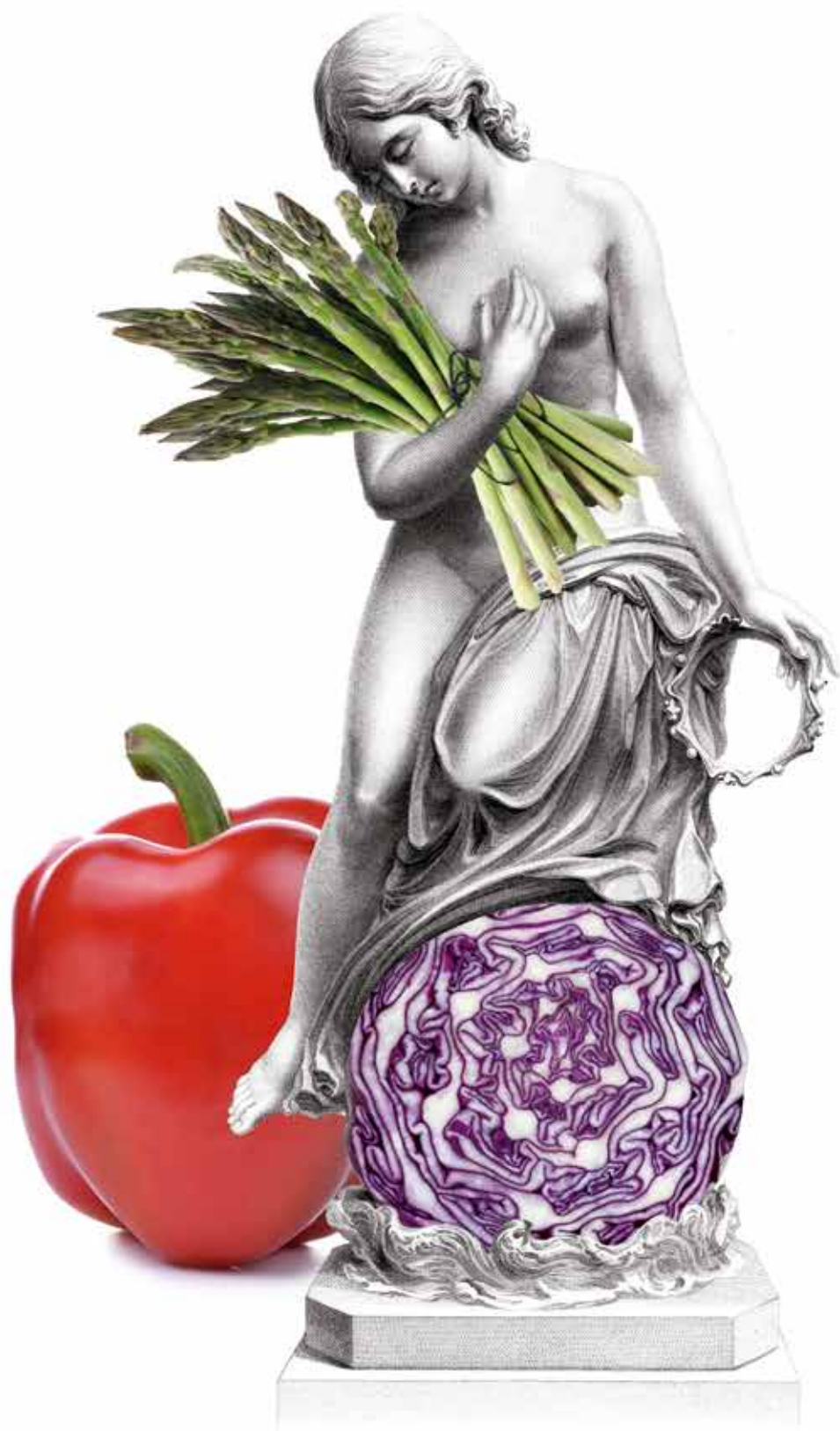


Solicita nuestros platos/ingredientes sin gluten
Sol·liciteu els nostres plats/ingredients sense gluten



Plato caliente
Plat calent

ENSALADA + NATURAL
AMANIDA + NATURAL



~ Ensalada +natural

Haz tu propia ensalada

10.50€

Escoge 1 base + 5 ingredientes + 1 aliño

Cada ingrediente adicional supone un incremento de 1.00€

Amanida +natural

Fes la teva amanida

Tria 1 base + 5 ingredients + 1 amaniment

Cada un dels ingredients addicionals supossa un increment de 1.00€

~ Bases

Bases

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

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. Ciurons
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
Quinoa. Quinoa
Rúcula. Rúcula
Salchicha. Salsitxa
Salmón ahumado. Salmó fumat
Tiras de creps. Tires de creps
Tofu. Tofu
Tomate. Tomàtiga
Tomate seco. Tomàtiga seca
Uvas. Raim
Zanahoria. Pastanaga

~ Aliños

Amaniments

Aceite. Oli
Aceite de trufas
Oli de tòfones
Aceite picante. Oli picant
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 vermells
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 agridulce. Salsa agredolça
Salsa de soja. Salsa de soia
Salsa rosa. Salsa rosa

~ Ingredientes

Ingredients

Aceitunas negras. Olives negres
Aguacate. Alvocat
Alcaparras. Tàperes
Almendras. Ametlles
Anacardos. Anacards
Anchoas. Anxoves



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



ENSALADAS DE LECHUGA
AMANIDES DE LLETUGA



~ Base de lechuga. Base de lletuga

Alternativa 9.10€

Lechuga, queso feta, tomate, aceitunas negras, aguacate, cebolla
Lletuga, formatge feta, tomàtiga, olives negres, alvocat, ceba
A: vinagreta de hierbas - **vinagreta d'herbes**

Especial 9.10€

Lechuga y canónigos, pollo, arroz integral, tomate, cebolla
Lletuga i canonges, pollastre, arròs integral, tomàtiga, ceba
A: vinagreta de hierbas - **vinagreta d'herbes**

Hindú 9.20€

Lechuga, pollo, uvas blancas y negras, huevo duro, pasas y manzana
Lletuga, pollastre, raïm blanc i negre, ou dur, panses i poma
A: mayonesa de curry - **maionesa al curry**

Mar dulce 9.20€

Lechuga, gambas peladas, queso gouda, pera, almendras
Lletuga, gambes pelades, formatge gouda, pera, ametlles
A: yogur con mostaza - **iogurt amb mostassa**

Mar suave 8.80€

Lechuga y endibias, palitos de cangrejo, queso roquefort y picatostes
Lletuga i endívies, barretes de cranc, formatge roquefort i crostons
A: salsa rosa - **salsa rosa**

Menuda 9.00€

Lechuga, rúcula, jamon York, almendras troceadas, parmesano
Lletuga, ruca, pernil dolç, ametlles trocetjades, parmesà
A: aceite de oliva virgen - **oli d'oliva verge**

Tierra y mar 8.20€

Lechuga, atún, alcaparras, apio, cebolla roja, aceitunas negras
Lletuga, tonyina, tàperes, api, ceba vermella, olives negres
A: vinagreta - **vinagreta**

Waldorf 8.80€

Lechuga, manzana roja, apio, nueces, pollo
Lletuga, poma vermella, api, anous, pollastre
A: mayonesa de mostaza - **maionesa de mostassa**

~ Sin lechuga. Sense Lletuga

Triguera 9.20€

Ensalada de espárragos blancos, espárragos verdes, salmón ahumado,
champiñones, zanahoria (sin base de lechuga)
Amanida d'espàrrecs blancs, espàrrecs verds, salmó fumat,
xampinyons, pastanaga (sense base de lletuga)
A: mayonesa ligera - **maionesa lleugera**

Alérgenos

Si eres celíaco o tienes alguna alergia o intolerancia alimentaria, no dudes en solicitar a nuestros empleados información sobre los ingredientes utilizados

Al·lèrgògens

Si ets celiac o tens alguna al·lèrgia o intolerància alimentària, no dubtis a sol·licitar als nostres emprats informació sobre els ingredients utilitzats



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



Aliño
Amaniment

ENSALADA DE HOJAS VARIADAS
AMANIDA DE FULLES VARIADES



~ Base: hojas variadas. Base: fulles variades

- Agridulce** 9.80€
Hojas variadas y canónigos, pollo adobado, tomate seco, maíz, picatostes y queso suave
Fulles variades i canonges, pollastre adobat, tomàtiga seca, blat de moro, crostons i formatge suau
A: salsa agridulce - salsa agredolça
- Caesar** 9.80€
Hojas variadas, huevo duro, anchoas, picatostes, queso parmesano
Fulles variades, ou dur, anxoves, crostons, formatge parmesà
A: mayonesa de mostaza - maionesa de mostassa
-  **Caesar con pollo** 9.80€
Hojas variadas, pollo a la plancha, huevo duro, picatostes, queso parmesano
Fulles variades, pollastre a la planxa, ou dur, crostons, formatge parmesà
A: mayonesa de mostaza - maionesa de mostassa
- Clásica** 9.00€
Hojas variadas, zanahoria, huevo duro, jamón York y maíz
Fulles variades, pastanaga, ou dur, pernil dolç i blat de moro
A: mayonesa ligera - maionesa lleugera
-  **Contrastes** 9.90€
Hojas variadas, canónigos, queso de cabra caliente, nueces, tiras de crepes y tomate seco
Fulles variades, canonges, formatge de cabra calent, anous, tires de crepes i tomàtigs seques
A: vinagreta de frutos rojos - vinagreta de fruits vermells
- Equilibrada** 9.60€
Hojas variadas, pasta, pollo, manzana, nueces y champiñones
Fulles variades, pasta, pollastre, poma, anous i xampinyons
A: vinagreta de hierbas - vinagreta d'herbes
- Fresca** 9.10€
Canónigos, zanahoria, manzana, queso feta, pasas, tomate
Canonges, pastanaga, poma, formatge feta, panses, tomàtiga
A: vinagreta - vinagreta
-  **Otoño** 9.80€
Hojas variadas y espinacas, queso de cabra caliente, beicon, champiñones
Fulles variades i espinacs, formatge de cabra calent, bacó, xampinyons
A: vinagreta de hierbas - vinagreta d'herbes
-  **Oriental** 10.10€
Hojas variadas, fideos chinos, zanahoria, maíz, pimiento rojo y verde y pollo a la plancha
Fulles variades, fideus chinesisos, pastanaga, blat de moro, prebe vermell i verd i pollastre a la planxa
A: vinagreta dulce de mostaza - vinagreta dolça de mostassa
- Verdísima** 8.50€
Hojas variadas, pipas de calabaza, zanahoria, tofu
Fulles variades, pipes de carabassa, pastanaga, tofu
A: vinagreta de hierbas - vinagreta d'herbes



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



Ensalada tibia
Amanida tèbia


A Aliño
Amaniment



ENSALADAS DE PASTA, ARROZ O QUINOA
AMANIDES DE PASTA, ARRÒS O QUINOA






~ Ensaladas de pasta. Amanides de pasta

- Casablanca** 8.60€
Cuscús, garbanzos, pimiento rojo, pasas
Cuscús, ciurons, pebre vermell, panses
A: vinagreta con canela y nuez moscada - **vinagreta amb canyella i nou moscada**
-  **Con denominación** 9.90€
Pasta, almendras, queso mahonés, sobrasada caliente
Escoger: base de pasta o base de arroz integral
Pasta, ametlles, formatge mahonès, sobrassada calenta
Escollir: base de pasta o base d'arròs integral
- Italiana** 9.90€
Pasta, rúcula, pollo, tomate, almendras y queso parmesano
Pasta, rúcula, pollastre, tomàtiga, ametlles i formatge parmesà
A: pesto - pesto
- Primavera** 9.75€
Pasta, queso mozzarella, tomates y aceitunas negras
Pasta, formatge mozzarella, tomàtigs i olives negres
A: pesto - pesto
- Tres quesos** 9.90€
Pasta, queso gouda, queso parmesano, queso mahonés y tomate
Pasta, formatge gouda, formatge parmesà, formatge mahonés i tomàtiga
A: pesto - pesto
- Tropical** 9.80€
Pasta, pollo, piña, nueces y manzana
Pasta, pollastre, pinya, anous i poma
A: mayonesa de curry - **maionesa al curri**

~ Ensaladas de arroz. Amanides d'arròs

Todas las ensaladas de arroz pueden sustituirse por base de quinoa con un incremento de 1€
Totes les amanides d'arròs poden substituir-se per base de quinoa amb un increment de 1€

-  **Americana** 9.90€
Arroz integral, crujiente de cebolla, champiñones salteados, carne picada mezclada y arándanos deshidratados
Arròs integral, cruixent de ceba, xampinyons saltats, carn picada mesclada i nabius deshidratats
A: aceite picante - **oli picant**
-  **Distinta** 9.50€
Arroz integral, crujiente de cebolla, pollo a la plancha, queso fresco, maíz
Arròs integral, cruixent 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, salmón ahumado, gambas peladas, queso parmesano
Arròs blanc, barretes de cranc, tonyina, salmó fumat, gambes pelades, formatge parmesà
A: aceite de oliva - **oli d'oliva**
-  **Silvestre** 9.60€
Arroz blanco, integral y salvaje, setas silvestres salteadas y almendras
Arròs blanc, integral i salvatge, bolets silvestres saltejats i ametlles
A: aceite de oliva virgen - **oli d'oliva verge**

Ensaladas de quinoa. Amanides de quinoa

- Ensalada moderna** 10.10€
Quinoa, maíz, aguacate, aceitunas negras, zanahoria, tomate
Quinoa, blat de moro, alvocat, olives negres, pastanaga, tomàquet
A: aceite de oliva virgen - **oli d'oliva verge**
- Ensalada campestre** 10.10€
Quinoa, solomillos de pollo, pipas de calabaza, sésamo tostado, queso feta, mango
Quinoa, relloms de pollastre, pipes de carabassa, sèsam torrat, formatge feta, mànec
A: aceite de oliva virgen - **oli d'oliva verge**



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



Ensalada caliente
Amanida calenta



Aliño
Amaniment

POSTRES
POSTRES




~ Postres caseros. Postres casolans

~ Repostería 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

Biscocho de zanahoria
Bescuit 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. Iogurt natural 4.70€

Con fruta fresca
Amb fruita fresca

Con salsa de frutos rojos
Amb salsa de fruits vermells

Con nueces y miel
Amb anous i mel

Con galleta "Oreo" y salsa de frutos rojos
Amb galeta "Oreo" i salsa de fruits vermells

~ Helados y sorbetes caseros. Gelats i sorbets casolans

Sorbete de limón 4.60€
Sorbete de llimona

Sorbete de fresas 4.60€
Sorbete de maduixes

2 Bolas de helado a elegir: vainilla, chocolate o almendra tostada 4.60€
2 Bolles de gelat a triar: vainilla, xocolata o ametlla tostada

1 Bola de helado a elegir: vainilla, chocolate o almendra tostada 2.30€
1 Bolles de gelat a triar: vainilla, xocolata o ametlla tostada

~ Otros postres. Altres postres

~ Fruta. Fruita 4.50€

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

~ Bollería. Bolleria

Croissant. Croissant 1.30€



VINOS Y LICORES

VINS I LICORS

~ Vinos. Vins

~ Tintos crianza. Negres criança

botella

Mallorca

Macia Batle

Veritas

JL. Ferrer Franja Roja 50 cl.

copa: 4.00€

20.00€

22.00€

15.00€

Rioja

Faustino Ribero

Cune

Viña Pomal

Ederra

copa: 3.50€

15.00€

20.00€

20.00€

18.00€

Ribera del Duero

Viña Vilano

copa: 4.00€

18.00€

Aragón

Coto de Hayas

Nubiana

16.00€

16.00€

~ Blancos. Blancs

botella

Mallorca

Veritas

JL. Ferrer 50 cl.

copa: 4.00€

20.00€

15.00€

Rioja

Faustino Ribero

copa: 3.50€

15.00€

Rias Baixas

Albariño Dionisos

Albariño Leiras

18.00€

18.00€

Rueda

Legaris Verdejo

Cantosán de Verdejo

copa: 4.00€

copa: 4.00€

20.00€

20.00€

~ Rosados. Rosats

botella

Mallorca

JL. Ferrer 50 cl.

Veritas

copa: 4.00€

15.00€

20.00€

Rioja

Faustino Ribero

copa: 3.50€

15.00€

Portugal

Lancers

16.00€

Italia

Lambrusco

15.00€

~ **Licores. Licors**

~ **Aperitivos. Aperitius**

Martini blanco dulce, blanco seco y rojo Martini blanc dolç, blanc sec i vermell	4.20€
Campari	4.00€
Mari Brizard	2.45€
Oporto	2.80€

~ **Licores. Licors**

Malibu, Tia Maria, Licor 43, Kalua, Tequila, Drambuie, Frangelico, Amareto, Cointreau	3.60€
--	-------

~ **Hierbas. Herbes**

Dulces y secas Dolces i seques	3.00€
Licor de Melocotón, Licor de Manzana, Pepper mint Licor de Préssec, Licor de Poma, Pepper mint	2.20€

~ **Whisky. Whisky**

JB, Ballantines, Cutty Sark, Jack Daniels, Baileys	6.00€
--	-------

~ **Ginebra, vodka, ron**

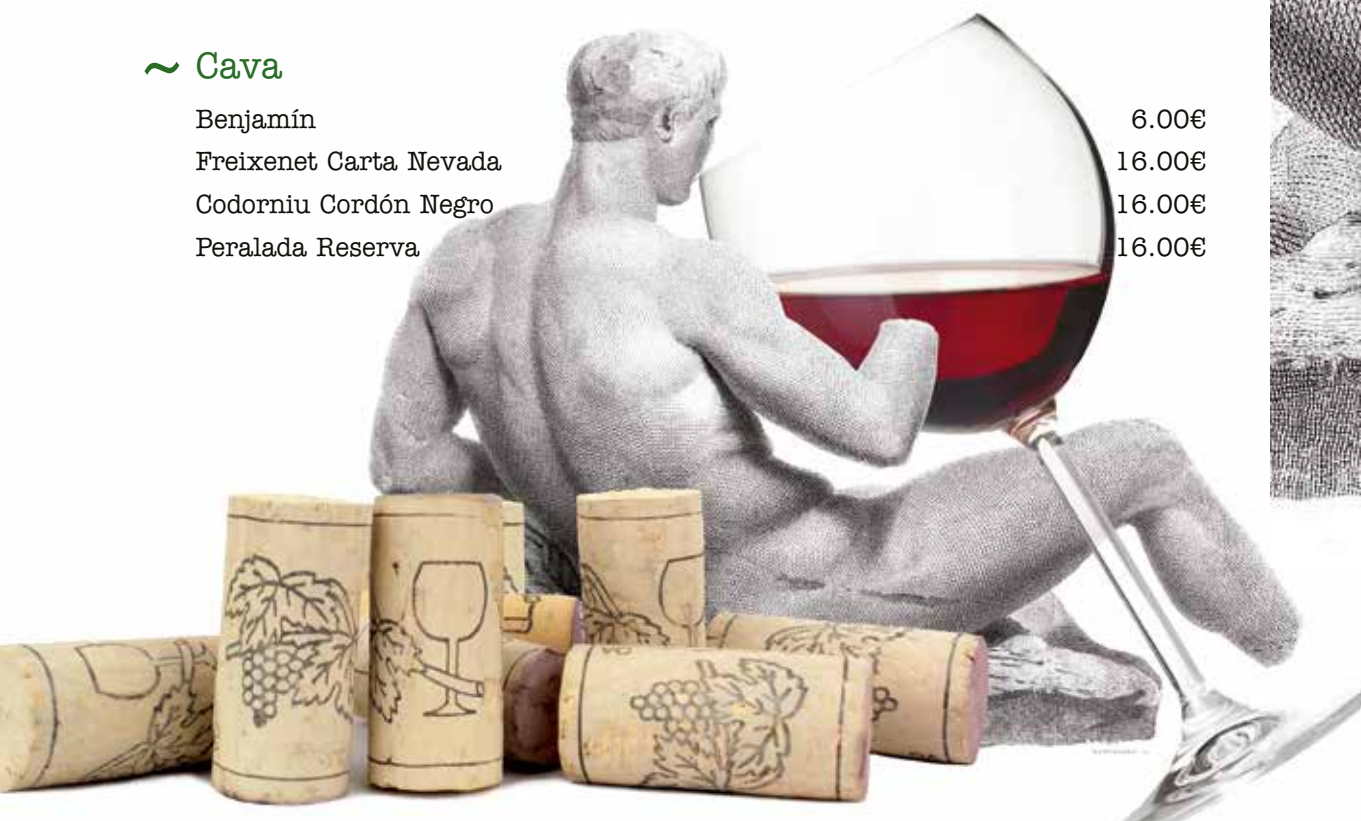
Gordons, Larios, Beefeater, Smirnoff, Absolute, Ron Bacardi, Ron Cacique, Ron Barceló	6.00€
--	-------

~ **Cognac**

Soberano	2.10€
Carlos III, Magno	3.70€
Carlos I, Lepanto	7.30€

~ **Cava**

Benjamín	6.00€
Freixenet Carta Nevada	16.00€
Codorniu Cordón Negro	16.00€
Peralada Reserva	16.00€





SABORES DIVINOS...

Hemos invitado a musas, diosas y personajes mitológicos a sentarse en nuestra mesa e impregnar nuestra carta de sabores divinos... Sabores que te van a hacer disfrutar de una alimentación sana y equilibrada en nuestro olimpo particular.
¡Bienvenido a “+Natural”!

SABORS MÉS QUE DIVINS...

Hem convidat a muses, deesses i personatges mitològics a asseure's en la nostra taula i impregnar la nostra carta de sabors divins... Sabors que et faran gaudir d'una alimentació sana i equilibrada en el nostre olimpo particular.
Benvingut a “+Natural”!

+NTRL PLAZA DE ESPAÑA:

Plaza España, 8 bajos. 07002 Palma

Tel. 971 722 232

+NTRL FRANQUICIAS:

Teléfono de información para franquicias: 871 903 618

masnatural@masntrl.es



www.mas-natural.es



más natural. comida sana y equilibrada

**HEAVENLY FLAVORS ...
GÖTTLICHEN AROMEN...**



mas natural. comida sana y equilibrada

BEVERAGES
GETRÄNKE



~ Hot drinks. Heißgetränke

~ Hot coffees. Heisser kaffee

Espresso - Espresso	1.40€
Espresso with milk. Espresso mit Milch	1.50€
Espresso with ice. Espresso mit Eiswürfeln	1.450€
Espresso Praliné. Espresso Praliné	1.60€
Espresso Calypso. Espresso Calypso	2.80€
Coffee (big cup). Kaffee	2.00€
Coffee with milk. Milchkaffee	2.00€
Capuccino. Capuccino	2.60€
Latte. Cafe Latte	2.70€
Coffee with Brandy. Kaffee mit Brandy	2.00€
Coffee with Whisky. Kaffee mit Whisky	2.60€

~ Special coffees. Kaffeespezialitäten

Moroccan. Marokkanisc 3.30€

Espresso, thin hot chocolate, milk
Espresso, dickflüssige heiße Schokolade, Milch

Black & white. Schwarz und weiß 3.00€

Espresso, condensed milk, milk, milk froth
Espresso, Kondensmilch, Milch, Milchschaum

Irish Coffee. Irish Coffee 3.40€

Coffee, Irish whisky, fresh liquid cream, sugar-syrup
Kaffee, irischer Whisky, frische flüssige Sahne, Zuckersirup

Jamaican. Jamaikanisch 2.60€

Espresso, condensed milk, old Rum, liquid cream, brown sugar
Espresso, Kondensmilch, alter Rum, flüssige Sahne, brauner Zucker

Iced coffee. Eiskaffee 3.80€

Coffee with vanilla icecream. Kaffee mit Vanilleeis

~ Teas. Tees 2.30€

Red, green, vanilla, cinamon, red berries, Rooibos
Rot, grün, vanillee, canela, frutos rojos, Rooibos

~ Soft drinks and other. Getränke und anderes

Soft drinks. Getränke

Soft Drinks 200 ml. Erfrischungsgetränke 200 ml	2.10€
Soft Drinks 350 ml. Erfrischungsgetränke 350 ml	2.60€
Nestea 300 ml	2.20€
Laccac	2.00€

Multivitamin. Multivitaminsaft

Apple, pineapple, peach or tomato. Apfel, Ananas, Pfirsich oder Tomate	2.00€
--	-------

Natural juices. Frisch Gepreste Safe big/grosse: 3.85€

Choose from these juices or make your own combination: orange, apple, carrot or seasonal fruit Wählen Sie aus folgenden Früchte zu Saft machen: Orange, Apfel, Karotte oder Obst der Saison	small/kleine: 2.60€
--	---------------------

Mineralwater. Mineralwasser

Still, Sparkling 0,33cl. Still, mit Kohlensäure 0,33cl.	1.85€
Still, Sparkling 0,50cl. Still, mit Kohlensäure 0,50cl.	2.20€

Beer. Bier

Estrella Galicia bottle 0,33. Estrella Galicia Flasche 0,33	2.50€
Draft beer. Faß Bier	2.50€
Beer pint. Bier Krug	2.90€
Non alcohol beer. Ohne Alkohol	2.50€

SAVORY SNACKS AND OTHERS
SALZIGE SNACK UND ALTERNATIVE



~ **Mini natural.** Mini natural

3.80€

(White, whole wheat. Mit Weissbrot oder Vollkornbrot)

Vegetable: lettuce, apple, avocado, tomato, light mayonnaise

Gemüse: Lettuce, apple, avocado, tomato, light mayonnaise

Chicken: Lettuce, tomato, chicken, boiled egg, light mayonnaise

Huhn: grüner Salat, Tomaten, hartgekochtes Ei, Huhn, leichte Mayonnaise

Salmon: Lettuce, smoked salmon, and cheese spread

Lachs: grüner Salat, geräucherter Lachs und Frischkäse

Cheese and turkey: con lechuga y vinagreta de hierbas

Käse und pute: grüner Salar, Putenaufschnitt und Frischkäse mit Kräuter vinaigrette

~ **Mini salads.** Mini Salate

4.60€

(No dressing. Kein dressing)

Ham: Lettuce, apple, boiled egg and ham

Schinken: grüner Salat, schinken, apfel und hartgekochtes Ei

Chicken: lettuce, chicken, sweet-corn and walnuts

Huhn: grüner Salat, Huhn, Mais und walnüsse

Crab sticks: lettuce, crab sticks, sweet corn and Gouda cheese

Krabbenstäbchen: grüner Salat, Krabbenstäbchen, Mais und Gouda-Käse

~ **Sandwiches**

(White, whole wheat. Mit Weissbrot oder Vollkornbrot)

Special Chicken: sliced bread, chicken, tomato, lettuce, boiled egg and mayonnaise

5.80€

Hühnchen Spezial: brot, huhn, tomaten, hartgekochtes Ei, grüner Salat und mayonnaise

Vegetable: tomato, lettuce, avocado, apple, sliced bread and mayonnaise

5.60€

Gemüse: Tomaten, grüner Salat, avocado, apfel, brot and mayonnaise

Cheese: sliced bread, tomato, brie cheese and walnuts

5.60€

Käse: brot, tomaten, brie Käse und walnüsse

~ **Assorted cheese and cold meats.** Platten

11.00€

National: selection of Spanish cheeses

Nationalen: Käseplatte mit spanischen Käsesorten

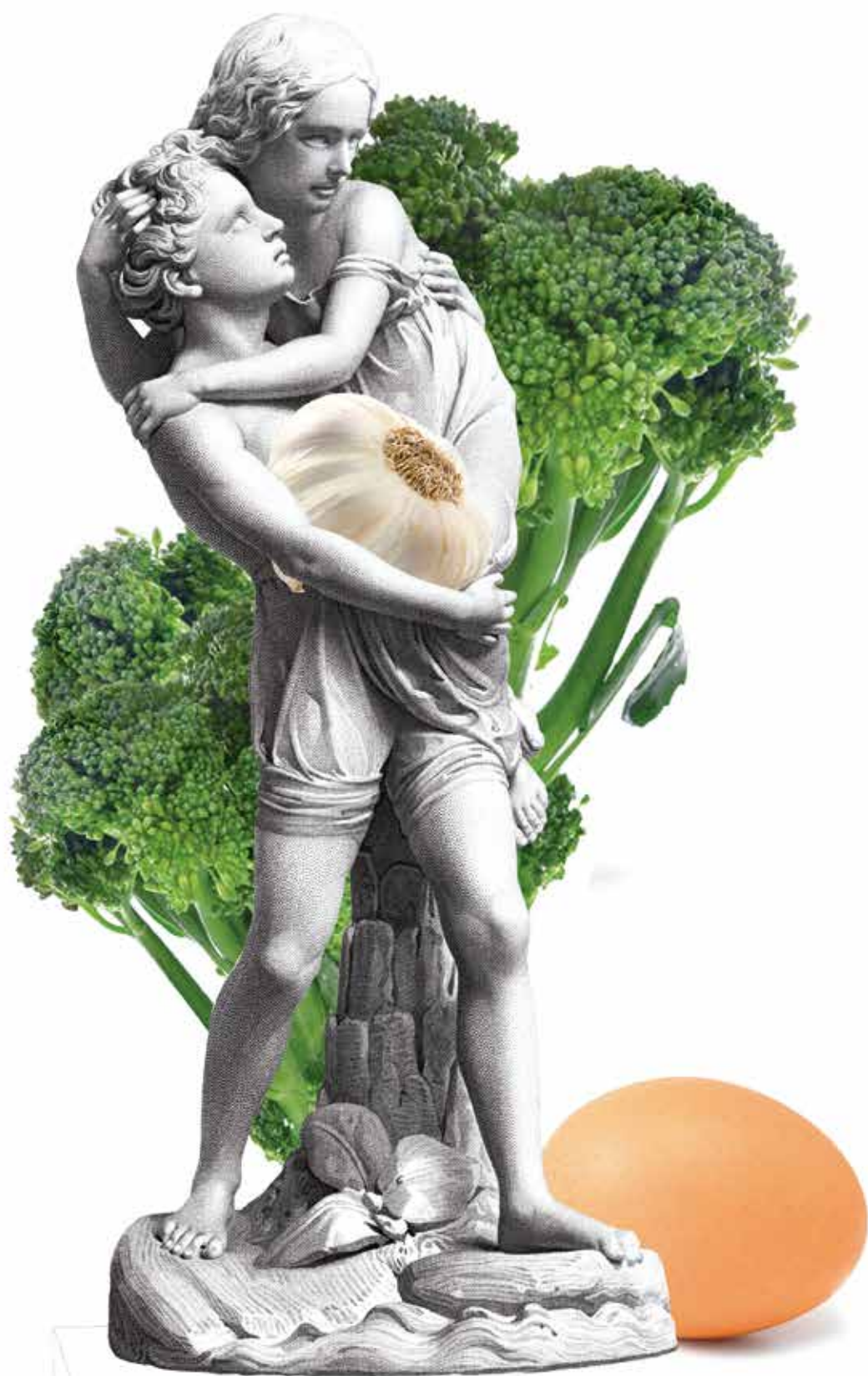
International: selection of international cheeses

Internationalen: Käseplatte mit internationalen Käsesorten

Mixed: selection of the best of the country combined with cheeses of the world



Mixed: Gute Auswahl an nationale und internationale Käsesorten

OUR TRIPLE PLATES
UNSERE DREIFACHEN TELLER



~ Our triple plates

Unsere dreifachen Teller

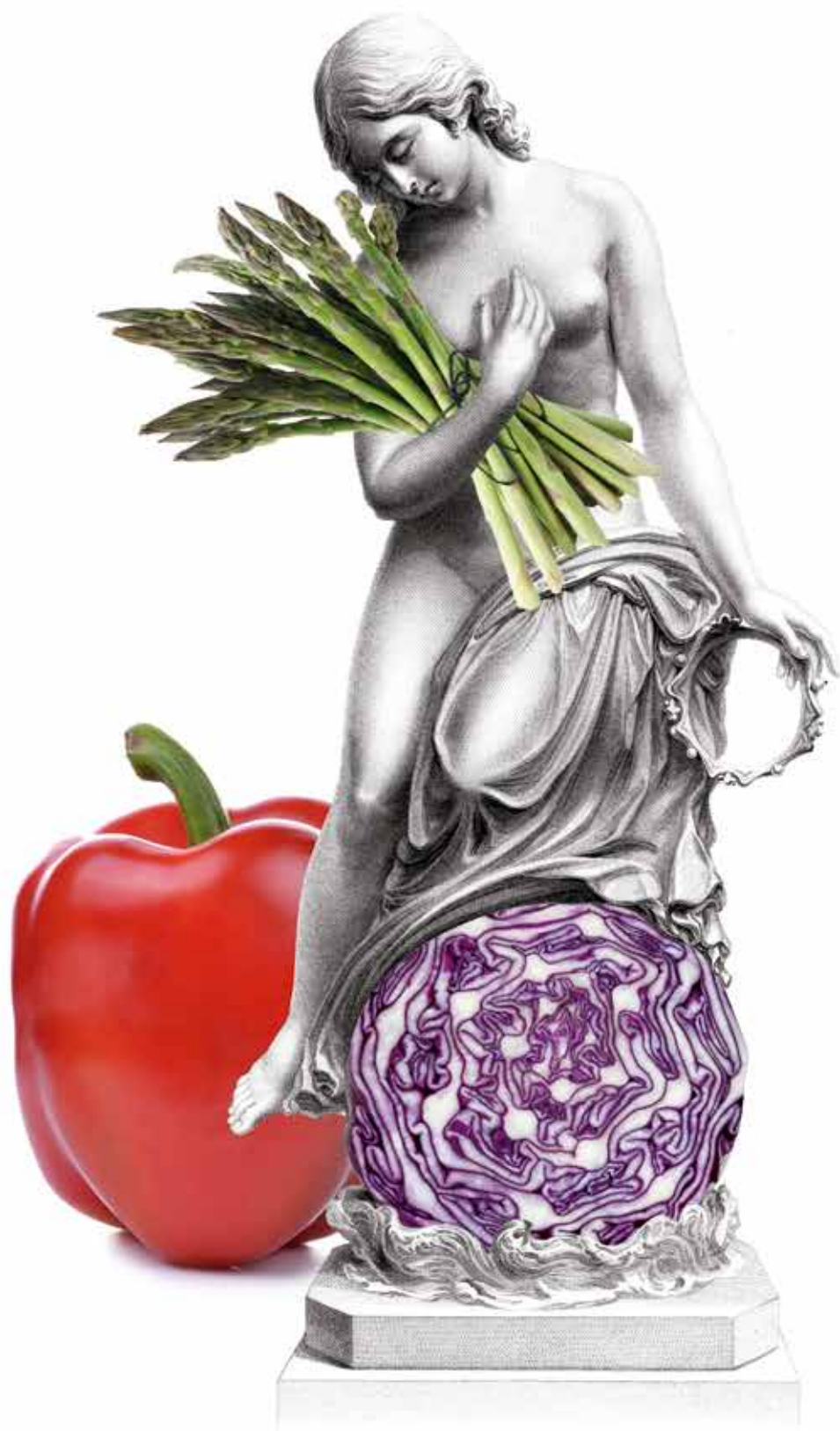
-  **Suprema** 11.50€
Combine 2 sautes + 1 salad from the menu
Kombiniere zwei unserer warmen Pfannengerichte mit einem unserer Salate
-  **Combinada** 11.00€
Combine two salads choosing from the menu and one hot dish from our sautés
Kombinieren Sie zwei Salate aus dem Menü wählen und eine warme Mahlzeit von unserem sautes
- Tres sabores** 11.00€
Make your own salad choosing any 3 from our menu
Ihren eigenen salat durch herausgreifen der drei, die sie gerne aus unserer speisekarte

~ Hot Sauteed. Rühren heiß

11.00€

-  **Chicken:** sautéed chicken with vegetables
Served with rice o chinese noodles, according to your choice
Hähnchen: sautiert Hähnchen mit Gemüse
Je nach Wunsch serviert mit Reis oder chinesischen Eiernudeln
-  **Beef:** sautéed beef with vegetables
Served with rice o chinese noodles, according to your choice
Kalbfleisch: sautiertes Rind oder Kalbfleisch
Je nach Wunsch serviert mit Reis oder chinesischen Eiernudeln
-  **Salmon:** sautéed salmon with pineapple
Lachs: sautiert Lachs mit Ananas
-  **Vegetarian:** sautéed vegetarian rice
Vegetarisch: sautiert vegetarisch Reis
-  **Rice:** Sautéed rice, cooked ham and vegetables
Reis: Sautiert Reis, Schinken und Gemüse
-  **Grilled vegetables**
Gegrilltes Gemüse

SALAD + NATURAL
SALAT + NATURAL



~ Salad +natural

Make your own salad

10.50€

Select 1 of the basis + 5 ingredients + 1 dressing

Each additional ingredient is 1.00€ extra

Salat +natural

Machen Sie Ihre eigenen Salat

Wählen Sie 1 der Grundlage + 5 Zutaten + 1 Verzierung aus

Jede zusätzliche Zutat kostet 1.00€

~ Basis Grundlage

Lettuce. Grüner salat
Other salad leaves. Grüner salat
Pasta. Nudeln
Rice. Reis
Brown rice. Brauner Reis
Mixture of rice.
Einer Mischung aus Reis

~ Dressings Dressings

Oil. Öl
Truffle oil
Trüffelöl
Cinnamon Vinaigrette
Zimt-Vinaigrette
Vinaigrette
Vinaigrette
Vinaigrette with herbs
Vinaigrette mit Kräutern
Sweet Mustard Vinaigrette
Süßer Senf-Vinaigrette
Vinaigrette with wild berries
Vinaigrette mit Waldbeeren
Vinaigrette with black olives
Vinaigrette mit schwarzen Oliven
Mustard mayonnaise
Senf-Mayonnaise
Curry mayonnaise
Curry-Mayonnaise
Yogurt with mustard
Joghurt mit Senf
Pesto. Pesto
Soy sauce
Sojasoße
Cocktail sauce
Cocktail-Sauce

~ Ingredients Zutaten

Almonds
Anchovy
Apple
Avocado
Bacon
Black olives
Boiled egg
Capers
Carrots
Celery
Chicken
Chick-peas
Cooked ham
Croutons
Crab sticks
Cucumber
Feta cheese
Fresh cheese
Goat Cheese
Gouda Cheese
Grapes
Green asparagus
Green pepper
Legume sprouts
Mahon cheese
Mozzarella cheese
Mushrooms
Onion
Orange
Parmesan cheese
Pasta
Pear
Peas
Pineapple
Prawns
Pumpkin seeds
Quinoa
Raisins
Red pepper
Rice
Roquefort cheese
Sausage
Smoked salmon
Sweet-corn
Tofu
Tomatoe
Tuna
Turkey breast
Walnuts
White asparagus
Ananas
Anchovis
Apfel
Avocado
Birne
Champignons
Croutons
Erbsen
Fetakäse
Frischkäse
Frühstücksspeck
Garnelen
Gekochter Schinken
Geräucherter Lachs
Goudakäse
Grüne Paprika.
Grüner Spargel
Gurken
Hartgekochtes Ei
Huhn
Kaper
Karotten
Kichererbse
Krabbenstäbchen
Kürbiskerne
Mahonkäse
Mais
Mandeln
Mozzarella
Orange
Parmesankäse
Pasta
Putenbrust
Reis
Roquefort
Rosinen
Quinoa
Rote Paprika
Schwarzen Oliven
Sellerie
Bohnensprossen
Thunfisch
Tofu
Tomaten
Trauben
Walnüsse
Weisser Spargel
Wurst
Ziegenkäse
Zwiebeln

LETTUCE SALAD
KOPFSALAT



~ Lettuce basis. Kopfsalat-Basis

Alternativa

Lettuce, feta cheese, tomato, black olives, avocado and onion
Grüner Salat, Feta-Käse, Tomaten, schwarze, Oliven, Avocado, Zwiebeln

D: vinaigrette with herbs - **Kräuter-Vinaigrette**

9.10€

Especial

Lettuce and watercress, chicken, brown rice, tomato and onion
Grüner Salat und Brunnenkresse, Huhn, Vollreis, Tomaten, Zwiebel

D: vinaigrette with herbs - **Kräuter-Vinaigrette**

9.10€

Hindú

Lettuce, chicken, white and black grapes, boiled egg, raisins and apple

Grüner Salat, Huhn, weissen und schwarzen Trauben, hartgekochtes Ei, Rosinen, Apfel

D: Curry mayonnaise - **Currymayonnaise**

9.20€

Mar dulce

Lettuce, shrimps, Gouda-cheese, pear and almonds
Grüner Salat, Garnelen, Gouda-Käse, Birne, Mandeln

A: Yoghurt with mustard - **Joghurt mit Senf**

9.20€

Mar suave

Chicory, lettuce, crab sticks, Roquefort cheese and croutons
Endiviensalat, grüner Salat, Krabbenstäbchen, Roquefort Käse, Croutons

D: cocktail sauce - **Cocktail sauce**

8.80€

Menuda

Lettuce, rucola, cooked ham, sliced almonds, parmesan and cheese
Grüner Salat, Rucola, gekochter Schinken, Mandelblätter, Parmesankäse

D: virgin olive oil - **Natives Olivenöl**

9.00€

Tierra y mar

Lettuce, tuna, capers, celery, red onion and black olives
Grüner Salat, Thunfisch, Kapern, Staudensellerie, rote Zwiebeln, schwarze Oliven

D: Vinaigrette - **Vinaigrette**

8.20€

Waldorf

Lettuce, red apple, celery, walnuts and chicken
Grüner Salat, roter Apfel, Sellerie, Walnüsse, Huhn

D: mustard mayonnaise - **Senfmayonnaise**

8.80€

~ Without lettuce. Ohne Kopfsalat

Triguera

White and green asparagus, smoked salmon, mushrooms, and carrots
Weisser Spargel, grüner Spargel, geräucherter Lachs, Champignons, Karotten

D: Light mayonnaise - **leichte mayonnaise**





9.20€



VARIETY OF SALAD LEAVES
VERSCHIEDENE BLATTSALATE SALAT



~ Variety of salad leaves basis Verschiedene Blattsalate Basis

- Agridulce** 9.80€
Watercress, variety of salad leaves, chicken, sun-dried tomato, sweet corn, croutons and cheese
Brunnenkresse und verschiedene Blattsalate, Huhn, getrocknete Tomaten, Mais, Croutons, Käse
D: oil - Öl
-  **Caesar** 9.80€
Variety of green salad leaves, boiled egg, croutons and parmesan cheese
Verschiedene Blattsalate, hartgekochtes Ei, Croutons, Parmesankäse
D: mayonnaise with mustard - Senfmayonnaise
- Caesar with chicken. Caesar mit Huhn** 9.80€
Variety of green salad leaves, grilled chicken, boiled egg, croutons and parmesan cheese
Verschiedene Blattsalate, gegrilltes Huhn, hartgekochtes Ei, Croutons, Parmesankäse
D: mayonnaise with mustard - Senfmayonnaise
- Clásica** 9.00€
Variety of salad leaves, carrots, boiled egg, ham and sweet corn
Verschiedene Blattsalate, Karotten, hartgekochtes Ei, Schinken und Mais
D: light mayonnaise - leichte Mayonnaise
-  **Contrastes** 9.90€
Variety of green salad leaves, watercress, walnuts, slices of pancake, goat cheese and sun-dried tomato
Verschiedene Blattsalat, Brunnenkresse, Walnüsse, Pfannkuchen streifen, Ziegenkäse und getrocknete Tomaten
D: vinaigrette with wild berries - Vinaigrette mit Früchte des Waldes
- Equilibrada** 9.60€
Variety of green salad leaves, pasta, chicken, Apple, mushrooms and walnuts
Verschiedene Blattsalate, Spiralnudeln, Huhn, Apfel, Champignons und Walnüsse
D: vinaigrette with herbs - Kräuter-Vinaigrette
- Fresca** 9.10€
Watercress, carrots, apple, Feta cheese, raisins and tomato
Brunnenkresse, Karotten, Apfel, Feta-Käse, Rosinen und Tomaten
D: vinaigrette - Vinaigrette
-  **Otoño** 9.80€
Spinach and other salad leaves, goat cheese, bacon and mushrooms
Spinat und andere Blattsalate, Ziegenkäse, Speck, Champignons
D: Vinaigrette with herbs - Kräuter Vinaigrette
-  **Oriental** 10.10€
Variety of green salad leaves, chinese noodles, carrots, sweet-corn, red and green peppers and grilled chicken
Verschiedene Blattsalate, chinesische nudeln, Karotten, Mais, Rote Paprika, Grüner Paprika und Huhn
D: Sweet mustard vinaigrette - Sweet mustard vinaigrette
- Verdísima** 8.50€
Variety of green salad leaves, pumpkin seeds, carrots and tofu
Verschiedene grüner Blattsalate, Kürbiskerne, Karotten, Tofu
D: Vinaigrette with herbs - Kräuter Vinaigrette



PASTA, RICE AND QUINOA SALADS

SALATE MIT PASTA, REIS ODER QUINOA GRUNDLAGE



~ Pasta salads. Salate mit Pasta Grundlage

- Casablanca** 8.60€
Couscous, chickpeas, red pepper and raisins
Kuskus, Kichererbsen, roter Paprika, Rosinen
D: vinaigrette with cinnamon and nutmeg - *Vinaigrette mit Zimt und Muskatnuss*
-  **Con denominación** 9.90€
Spiral pasta, almonds, cheese and hot "sobrasada" sausage
Spiralnudeln, Mandeln, Mahon Käse und heisse, "Sobrasada-Wurst"
D: "sobrasada": typical majorcan sausage - *tupishes Mallorquinishes Wurst*
- Italiana** 9.90€
Pasta, rucola, chicken, tomato, almonds and parmesan cheese
Spiralnudeln, Rucola, Huhn, Tomaten, Mandeln und Parmesankäse
D: pesto - *pesto*
- Primavera** 9.75€
Pasta, mozzarella cheese, tomato and black olives
Nudeln, Mozzarella, Tomaten, schwarzen Oliven
D: pesto - *pesto*
- Tres quesos** 9.90€
Pasta, Gouda cheese, parmesan cheese, mahon cheese, and tomato Nudeln,
Gouda Käse, Parmesankäse, Mahon Käse, Tomaten
D: pesto - *pesto*
- Tropical** 9.80€
Special pasta, chicken, pineapple, walnuts and apple
Spiralnudeln, Huhn, Ananas, Nüsse und apfel
D: Curry mayonnaise - *Curry Mayonnaise*

~ Rice salads. Reissalat

All rice salads can be changed to quinoa based salads with a price increase of 1€
Alle Reissalate Können auch mit Quinoa als Basis bestellen werden (Aufpreis 1€)

-  **Americana** 9.90€
Brown rice, minced meat, dried blueberries, dried fried onion, mushrooms
Zutaten, gemischtes Hackfleisch (Schwein und Rind), Röstzwiebeln,
Getrocknete Blaubeeren, Champignons
D: spicy oil - *Pikantes Öl*
-  **Distinta** 9.50€
Brown rice, crispy onions, grilled chicken, fresh cheese
and Sweet corn
Brauner Reis, Röstzwiebeln, gegrilltes Hähnchen, Frischkäse, Mais
D: Vinaigrette sauce of black olives - *Vinaigrette von schwarzen Oliven*
- Marinera** 9.90€
Rice, crab sticks, tuna, smoked salmon, shrimps and parmesan cheese
Rice, Krabbenstäbchen, Thunfisch, Lachs, Parmesan Käse
D: virgin olive oil - *Natives Olivenöl*
-  **Silvestre** 9.60€
White, brown and wild rice, almonds, wild mushrooms
Vollreis und weisser Reis, Mandeln, Waldpilze
D: virgin olive oil - *Natives Olivenöl*

Quinoa Salads. Quinoa Salate

- Moderna** 10.10€
Quinoa, Sweetcorn, avocado, black olives, carrots, tomatoe
Quinoa, mais, Avocado, schwarzen Oliven, Karotten, Tomaten
D: virgin olive oil - *Natives Olivenöl*
- Campestre** 10.10€
Quinoa, chicken breast, pumpkin seeds, roasted sesame, feta cheese, mango
Quinoa, gegrilltes Huhn, Kürbiskerne, gerösteter Sesam, Feta-Käse, mango
D: virgin olive oil - *Natives Olivenöl*

DESSERTS
DESSERTS



~ Home made cakes. Hausgemachte Desserts

~ Homemade pastries. Hausgemachten Kuchen 5.00€

White chocolate cake with "Oreo" cookies
Weißer Schokoladenkuchen mit cookies "Oreo"

Pancake layered cake filled with chocolate and wholenuts
Pfannkuchentorte mit Schokolade und Haselnüsse

Carrot cake
Möhrenkuchen

 Banoffee pie
Banoffee, Milchkaramellecremekuchen mit Bananen un Sahne

Cheese cake with a wild berry sauce
Käsekuchen mit Waldbeerenfrüchte

~ Plain yogurt. Joghurt 4.70€

With fresh fruit
Mmit frisches obst

With red fruit sauce
Mit rote Fruchtsauce

With walnuts and honey
Mit walnüsse und honig

With "Oreo" cookies and red fruit sauce
Mit cookies "Oreo" und rote Fruchtsauce

~ Ice Cream. Natürliches Eis

Lemon sorbet 4.60€
Zitronensorbet

Strawberry sorbet 4.60€
Erdbeer-Sorbet

Two scoops of ice cream. Choose: vanilla, chocolate or toasted almonds 4.60€
Zwei Kugeln Eis. Sie wählen: Vanille-Eis, Schokolade und gerösteten Mandel

One scoop of ice cream. Choose: vanilla, chocolate or toasted almonds 2.30€
Eine Kugel Eis: Vanille-Eis, Schokolade und gerösteten Mandel

~ Others desserts. Weitere Desserts

~ Fruit. Frucht 4.50€

Fresh fruit platter
Frisches Obst

~ Sweet snack. Süsse snack 1.30€

Croissant. Croissant

WINES AND SPIRITS

WEINE UND SPIRITUOSEN

~ Wine. Weine

~ Crianza red wine. Crianza Rotwein bottle

Mallorca

Macia Batle 20.00€

Veritas 22.00€

JL. Ferrer Franja Roja 50 cl. 15.00€

copa: 4.00€

Rioja

Faustino Ribero 15.00€

Cune 20.00€

Viña Pomal 20.00€

Ederra 18.00€

copa: 3.50€

Ribera del Duero

Viña Vilano 18.00€

copa: 4.00€

Aragón

Coto de Hayas 16.00€

Nubiana 16.00€

~ White wine. Weisswein bottle

Mallorca

Veritas 20.00€

JL. Ferrer 50 cl. 15.00€

copa: 4.00€

Rioja

Faustino Ribero 15.00€

copa: 3.50€

Rias Baixas

Albariño Dionisos 18.00€

Albariño Leiras 18.00€

Rueda

Legaris Verdejo 20.00€

Cantosán de Verdejo 20.00€

copa: 4.00€

copa: 4.00€

~ Rosé wine. Roséwein bottle

Mallorca

JL. Ferrer 50 cl. 15.00€

Veritas 20.00€

copa: 4.00€

Rioja

Faustino Ribero 15.00€

copa: 3.50€

Portugal

Lancers 16.00€

Italia

Lambrusco 15.00€

~ Spirits. Spirituosen

~ Aperitif. Aperitif

Martini; dry, sweet, red	4.20€
Martini; rocken, Süß, rot	
Campari	4.00€
Mari Brizard	2.45€
Oporto	2.80€

~ Liqueur. Likör

Malibu, Tia Maria, Licor 43, Kalua, Tequila, Drambuie, Frangelico, Amareto, Cointreau	3.60€
---	-------

~ Herbs. Kräuter

Dulces y secas	3.00€
Dolces i seques	
Licor de Melocotón, Licor de Manzana, Pepper mint	2.20€
Licor de Préssec, Licor de Poma, Pepper mint	

~ Whisky. Whisky

JB, Ballantines, Cutty Sark, Jack Daniels, Baileys	6.00€
--	-------

~ Gin, vodka, rum

Gordons, Larios, Beefeater, Smirnoff, Absolute, Ron Bacardi, Ron Caciqne, Ron Barceló	6.00€
---	-------

~ Cognac

Soberano	2.10€
Carlos III, Magno	3.70€
Carlos I, Lepanto	7.30€

~ Cava. Sekt

Benjamín	6.00€
Freixenet Carta Nevada	16.00€
Codorniu Cordón Negro	16.00€
Peralada Reserva	16.00€





SABORES DIVINOS...

Hemos invitado a musas, diosas y personajes mitológicos a sentarse en nuestra mesa e impregnar nuestra carta de sabores divinos... Sabores que te van a hacer disfrutar de una alimentación sana y equilibrada en nuestro olimpo particular.
¡Bienvenido a “+Natural”!

SABORS MÉS QUE DIVINS...

Hem convidat a muses, deesses i personatges mitològics a asseure's en la nostra taula i impregnar la nostra carta de sabors divins... Sabors que et faran gaudir d'una alimentació sana i equilibrada en el nostre olimpo particular.
Benvingut a “+Natural”!

+NTRL PLAZA DE ESPAÑA:

Plaza España, 8 bajos. 07002 Palma

Tel. 971 722 232

+NTRL FRANQUICIAS:

Teléfono de información para franquicias: 871 903 618

masnatural@masntrl.es



www.mas-natural.es



más natural. comida sana y equilibrada