

PARA COMPARTIR

Bruschetta Cyrus Sobre rodaja de pan de masa madre, base de queso de cajú, tomates secos hidratados, rúcula y pesto (sin ajo). <i>Plant based. Op. Keto.</i>	9300
Bruschetta Eilish Sobre rodaja de pan de masa madre, base de paté de girasol, verdes de la huerta y reducción de aceto. <i>Plant based. Op. Keto.</i>	10800
Bruschetta Moby Sobre rodaja de pan integral, huevo orgánico, hongos portobello y parmesano gratinado. <i>Op. Keto.</i>	11400
Buñuelos Espinaca, calabaza, cabutia, queso y huevo de campo. Con dip cremoso de albahaca. <i>Op. Keto.</i>	9500
Baos rellenos (2 Unidades) Espárragos, escabeche de berenjena, rúcula selvática, cebolla morada, tomate y alioli.	8300
Tabla de pates Selección de patés elaborados por nuestro staff y crackers de semillas plant based <i>Sin Gluten.</i>	7600
Empanadas gemelas Dos empanadas de hongos portobellos, girgolas y vegetales, acompañada de dip de salsa criolla.	7600
Papas rusticas Papas Alma gratinadas al horno con dips vegan. <i>Plant based.</i>	6100
Nuggets vegan Nuggets de vegetales y legumbres con dips vegan. <i>Gluten free.</i>	4400

PRINCIPALES

Medallón de legumbres Medallón de legumbres, tomate concassé y mozzarella gratinada. Acompañado de ensalada y papas Alma. <i>Op. Plant based.</i>	12500
Tarta (Individual) Masa de harina integral orgánica rellena de espinaca, cabutia, tomate asado y queso mozzarella acom. de mix de verdes orgánicos.	10700
Milanesas de berenjena Rebozada en panko, con tomate asado y lamina de queso mozzarella. Acompañadas de mix de verdes orgánicos.	12300
Milanesas de Zucchini Con tomate concasse y lamina de queso mozzarella. Acompañadas de mix de verdes orgánicos y papas Alma. <i>Sin Gluten.</i>	12300
Wok de arroz basmati integral Arroz basmati salteado con vegetales de estación, salsa de soja y semillas activadas. <i>Sin Gluten. Opcional agregado de pollo.</i>	14600
Sorrentinos De masa de harina integral y rellenos de cabutia. A la sazón de nuestras salsas mas ricas: Pesto/ Fileto / Mediterranea.	16900
Pechuga de pollo grillé al limón Pechuga de pollo pastoril acompañado de mix de verdes de la huerta, repollo colorado y huevo duro. <i>Sin Gluten.</i>	15900
Brotola Al horno, rebozada en semillas de sésamo, acompañada de mix de verdes. <i>Sin Gluten.</i>	18900

CADA DIA DESCUBRÍ
EL PLATO DEL CHEF

NUESTRAS PROTEÍNAS

Quesos Crema, Parmesano, Brie, Halloumi y Tybo
Tofu, Garbanzos y Hongos de Portobello
Pollo Pastoril, Brotola y Huevos orgánicos

WRAPS

Micromasa de harina integral orgánica o masa raw de semillas deshidratadas, elaboradas por nuestro staff.

Guarniciones:	Verdes de la huerta o Papas Alma o Cabutia asada.	
		H Int M Raw
Crudo / Raw		18100 19400
Con queso de cajú, vegetales crudos, hongos portobello, tomates, palta, semillas activadas, brotes y zanahoria. <i>Op. Keto.</i>		
Classic		15900 17200
Hummus, vegetales de estación salteados (cebolla, morrón, berenjena y zucchini), espinaca y Rawmesan. <i>Plant based.</i>		
De Estación		16200 17500
Base de queso Finlandia®, queso Tylsit, espárragos, berenjenas en escabeche, palta, verdes orgánicos y alioli de pesto sin ajo. <i>Op. Plant based.</i>		
Mexicano		15700 17000
Guacamole, lentejas, queso parmesano orgánico y rúcula. <i>Op. Plant based.</i>		
NewYorker		14700 16000
Hummus de remolacha, quinoa, tofu, calabaza asada, repollo, zanahoria y hojas verdes. <i>Plant based.</i>		
Frey		17800 19100
Base de Hummus, pollo en escabeche, zanahoria, hojas verdes, queso parmesano, y salsa criolla.		

PIZZAS

MASA MADRE (8 porciones) O MIJO (Sin Gluten, Indiv)

	Mijo M Madre
Fugazzeta Queso mozzarella, cebollas asadas, hongos de portobello y tomates cherry. <i>Op. Plant based.</i>	13700 20200
Gourmet Cebollas asadas, queso brie y hierbas frescas aromáticas.	14950 21300
Margarita Salsa fileto, tomate fresco, albahaca, olivas, stracciatella y alioli cremoso de pesto. <i>Op. Plant based.</i>	15100 19600
Napolitana Salsa fileto, tomate seco hidratado, rúcula fresca, mozzarella y alioli de albahaca. <i>Op. Plant based.</i>	15600 20700
Segredo di Amelia Pesto cremoso de rúcula y albahaca, tomate redondo fresco, morrones amarillos asados, almendras activadas y un toque de oliva. <i>Plant based.</i>	14800 21100
Baioretto Hummus de remolacha, palta, castañas de cajú activadas y tostadas, rúcula y un toque de reducción de aceto. <i>Plant based.</i>	12500 19800


ENCONTRANOS EN

/ Paseo Champagnat

 (011) 37 88 40 62

 Red: alma-natura
Clave: comidanatural

/ Sky Glass III

 (011) 71 10 40 72

 Red: Alma Natura
Clave: Skyglass03

SANDWICHES

Guarniciones:	Verdes de la huerta o Papas Alma o Cabutia asada.
Campestre	14500
Pan de campo integral de masa madre, queso Finlandia® o cremoso vegano de castañas, guacamole, repollo, tomates frescos y rúcula. <i>Op. Keto.</i>	
Vegan	14500
Pan de masa madre, medallón de legumbres, veganesa de zanahoria, verdes, tomate. <i>Plant based.</i>	
Gírgolas Crocantes	16300
Pan de masa madre, girgolas salteadas en panko crocante, queso Finlandia®, rúcula, repollo y salsa criolla. <i>Op. Plant based.</i>	
Hongos Portobellos	17200
Pan integral de masa madre, queso Finlandia®, nuestro exclusivo medallón de hongos portobello, cebolla asada, queso brie y rúcula. <i>Op. Plant based.</i>	
Atuel	18500
Pan ciabatta de masa madre, queso Finlandia®, guacamole, pollo rebozado horneado, tomate fresco y rúcula. <i>Op. Keto.</i>	
Turkey Ciabatta	12300
Pan ciabatta de masa madre, pavita, láminas queso parmesano, rúcula fresca, tomate y alioli de albahaca.	

SALAD BOWLS

Alma	14900
Hojas verdes orgánicas, kale, tomates secos, hongos portobello crudos, zanahoria, parmesano orgánico, palta, con vinagreta de pesto sin ajo. <i>Op. Plant based. Raw.</i>	
Bowl Green	14700
Quinoa, láminas de zucchini, habas, guisantes frescos, palta, espárragos y babaganush. <i>Plant based.</i>	
Natura Bowl	15400
Láminas de remolacha macerada en reducción de aceto balsámico, Nuggets veganas Sin Gluten, mix de hojas verdes, palta, tomates cherry, semillas activadas y dressing cítrico. <i>Plant based.</i>	
Proteica	16200
Mix de hojas verdes, calabaza asada, quinoa, daditos de tofu orgánico marinados, palta y paté de girasol. <i>Plant based.</i>	
Sweetie	15400
Mix de verdes, cebolla morada, maíz, frutas de estación, palta, crocante de almendras y dressing de lima. <i>Plant based.</i>	
Tibia	16100
Espinaca, hongos portobello salteados, queso brie o queso de cajú, garbanzos especiados, cebollas asadas, lentejas y dressing de semillas. <i>Op. Plant based.</i>	
Ensalada Limay	16500
Pollo rostizado, palta, hojas verdes, láminas de parmesano, zanahoria, dip cítrico de hierbas. <i>Op. Keto.</i>	
Ensalada Cesar	16900
Sobre hojas verdes orgánicas, croutons de pan estilo campo, pollo en panko, queso parmesano y emulsión de aceite de oliva, salsa worcestershire y mostaza de Dijon.	
Purple Rain	17700
Verdes frescos de la huerta, repollo colorado, palta, zanahoria, tomate, cabutia asada, queso Halloumi gratinado y quinoa en emulsión de mostaza de Dijón.	

Opcional agregado de huevo poché.
Opcional agregado de pollo.

www.alma-natura.com.ar

 @almanaturaok

DESAYUNOS Y MERIENDAS

Pancakes de avena De harina de avena con frutas de estación, granola y miel.	12100
Alfajor de nuez De harina de nuez, relleno de dulce de leche <i>Sin Gluten</i> .	3900
Alfajor de maicena De maicena, relleno de dulce de leche <i>Sin Gluten</i> .	4500
Alfajor de pistacho De harina de nuez y relleno de crema de pistacho, chocolate blanco y coulis de frutos rojos <i>Sin Gluten</i> .	4900
Blocks de Brownie Masa húmeda de chocolate amargo con mix de harinas sin gluten, nueces <i>Sin Gluten</i> .	6800
Porción de budín Masa de harina de almendras, ciruelas secas maceradas y nueces. <i>Sin Gluten</i> .	4500
Trufas de Pistacho Chocolate sin azúcar, pasta de maní, pistacho, coco rallado, harina de almendras, bañada en chocolate. <i>Sin Gluten</i> .	3500
Conitos Base de harina de almendras y relleno de dulce de leche sin azúcar y cacao 80%. <i>Sin Gluten. Keto</i> .	6100
Bomba Snicker Harina de almendras, nueces, huevo, stevia, chocolate al 80%, dulce de leche sin azúcar y maní sin sal. <i>Sin Gluten. Keto. Low Carb</i> .	11000
Biscotti Harina de almendras, huevo, chocolate, stevia, extracto de vainilla, ralladura de limón y almendras. <i>Sin Gluten. Keto</i> .	2500
Cookies (3 unidades) Avellanas, cacao amargo y azúcar de coco. <i>Sin Gluten</i> .	2600
Tostadas de masa madre Con queso Finlandia®, mermelada orgánica o pasta de maní.	4700
Chipá de queso <i>Sin Gluten</i> .	2500
Croissant	3300
Croissant rellena Con queso, rúcula, tomate, pavita.	6700

FRESCO & FRUTAL

Ensalada de frutas	5500
Plato de frutas de estación	9600

RAW

Tartita Crunchy Crocante de harina de algarroba, pasta de maní y chocolate. <i>Plant Based. Keto</i> .	11500
--	-------

ENERGY BREAKFAST (KETO)

Omelette de clara, tomate y queso acompañado con crackers <i>sin gluten</i> .	11300
Huevo pastoril revuelto, palta y cúrcuma.	7700
Yogur natural griego sin azúcar con frutas y granola <i>sin gluten</i> .	8950

TOSTONES

Avocado toast Pan de masa madre int, palta y huevo orgánico revuelto. <i>Op. Keto</i> .	9300
Huevo orgánico revuelto Sobre pan de masa madre y emulsión de aceite de oliva. <i>Op. Keto</i> .	7800
Tostado Sobre pan de masa madre tomate fresco y queso. <i>Op. pavita</i> .	7400
Tostón En pan ciabatta de masa madre, ingredientes a elección: huevo, palta, queso, tomate (fresco o seco) y rúcula.	9100
Turkey Ciabatta Pan ciabatta, pavita, láminas queso parmesano, rúcula fresca, tomate y alioli de albahaca.	9100
Xarakis Pan ciabatta, queso Halloumi gratinado, tomate y albahaca fresca.	11400

PASTELERÍA

Carrot cake Con cobertura de queso Philadelphia®. <i>Vegetariano</i> .	7700
Crumble de manzana Manzana, frutos secos y harina de almendras, granola, y helado vegano. <i>Sin Gluten</i> .	7100
Brownie Masa húmeda de chocolate amargo con mix de harinas sin gluten, nueces. Con helado. <i>Sin Gluten</i> .	7900
Tarte au chocolat Bizcocho de chocolate y almendras, mantequilla de maní, dulce de leche y crema Bariloche. <i>Sin Gluten</i> .	8400
Torta del día Consultá a nuestro equipo de atención sobre la torta del día.	

CAFE

Leche, leche descremada, leche deslactosada, bebida de almendras o bebida de coco.

Espresso	2800
Flat White Café doble y leche cremosa. <i>Op. plant based</i> .	3800
Latte Café con leche. <i>Op. plant based</i> .	3500
Macchiato Café espresso y leche caliente espumada. <i>Op. plant based</i> .	3100
Lágrima Leche caliente espumosa y con un toque de café espresso. <i>Op. plant based</i> .	3100
Capuchino Café, leche espumosa, cacao y canela.	3500
Mocca Café, chocolate y leche.	3900

SPECIAL LATTES

Matcha latte Matcha, té verde y leche. - <i>Op. plant based</i> .	2600
Chai latte Té negro, canela, jengibre, pimienta negra y leche. - <i>Op. plant based</i> .	2800
Pink latte <i>Opcional plant based</i> .	2850
Golden Milk Cúrcuma, leche y especias. - <i>Op. plant based</i> .	2950

INFUSIONES

Consulta nuestra carta de tés de La Ruta del Té ®.	2500
--	------

INFUSIONES FRIAS

Café frappé Leche fría, vainilla, café & hielo. <i>Op. bebida de almendras</i> .	4100
Té helado Variedad de tés, hielo, rodaja de limón y menta fresca.	2600
Café colonial Leche, café y dulce de leche.	3800
Espresso tonic Café, agua tónica y hielo.	5900
Vainilla Ice Café, leche, helado de vainilla. <i>Op. plant based</i> .	3700

BOWLS

Bowl de yogur griego Con frutas de estación y granola <i>sin gluten</i> .	9950
Vegan bowl Yogur vegano, frutas de estación, granola <i>sin gluten</i> y coco.	9200
Bowl de açai Pulpa de açai con frutas de estación, granola <i>sin gluten</i> y coco.	12600
Matcha smoothie bowl Matcha, banana, yogur neutro, frutilla, arándanos, kiwi, pera, escamas de coco y chia. <i>Sin gluten</i> .	9200
Mango curcuma bowl Mango, cúrcuma, banana, yogur neutro, bayas de Goji, con granola, coco y frutas.	9100

BRUNCH PARA 2 PERSONAS

Bowl de yogur y granola.	47000
Huevo revuelto + pan de masa madre tostado.	
Café en jarrito con leche o bebida de almendras.	
Jugo exprimido de estación.	
Pancakes de avena, frutas de estación con granola y miel.	
Alfajor de maicena.	
Porción de carrot cake.	
Tostón en pan ciabatta de masa madre con queso blanco, tomate fresco, palta y rúcula.	
El Brunch se puede transformar en <i>Vegano o Keto</i> a voluntad	

COMBINADOS MAGICOS

Café o blend de té, tostadas de pan de masa madre integral con queso Finlandia®, mermelada orgánica o miel o mantequilla de maní.	5100
Café o blend de té, tostada de pan de molde, huevos revueltos en emulsión de aceite de coco neutro.	5600
Café o blend de té y avocado toast.	11400
Café / ice coffee / blend de té, yogur griego, granola y frutas de estación.	10100
Café / ice coffee / blend de té y alfajor de nuez.	6400
Café o blend de té mas porción de torta a elección.	9500
Café o blend de té mas Turkey Ciabatta.	12800

BEBIDAS

	VASO	JARRA
Agua mineral Con gas y sin gas.	2500	-
Kombucha	4100	-
Kefir	3900	-
Exprimido de Estación	4200	-
Limonada Con limón, menta y jengibre.	4500	8400
Naranja Con naranja, menta y jengibre.	3800	8100
Pomelada Con pomelo, menta y jengibre.	4500	8300
Limonada con frutos rojos	4400	9300
Limonada de mango	4500	9100
Limonada de hibiscus	4000	7900
Duraznos, naranja y menta	4500	8700
Detox Zanahoria, naranja y jengibre.	5300	7600
Green Power Naranja, mango y barra de clorofila Luz Vida ®.	5600	8200
Patagonia Red Frutilla, arándano, mora y frambuesa.	5900	9300
Trixie Ananá, naranja y jengibre.	5400	9500

SMOOTHIES

Caribeño Leche de coco, banana, mango, frutilla, ralladura de limón.	6200
Green Apio, pepino, espinaca, menta, jengibre, limón y pera.	5200
Detox Naranja, zanahoria y jengibre.	5300
Fitness Ananá, banana, durazno, naranja y jengibre.	5800
Trixie Ananá, naranja y jengibre.	5400
Yellow Mango, maracuyá, naranja y limón.	5700
Patagonia red Frutilla, arándano, mora y naranja.	5400
Green Power Naranja, mango y barra de clorofila Luz Vida ®.	5900
Dakar Bebida de Almendras, maracuyá y dátiles.	5800
Caviahue Yogur griego sin azúcar, banana, manzana, jugo de naranja y almendras activadas.	5900

BATIDOS

Frutilla / Frutos rojos / Mango / Maracuyá / Durazno	7100
--	------

DRINKS

Cerveza	4500
Cerveza Heineken 330cc	4800
Campari®	6500
Gin Tonic Bombay Sapphire™	6500
Aperol®	6900
Kombucha tonic	4700
Negroni	5100
Copa de vino orgánico certificado Bodega Gaia	8100

COCKTAILS LOW ALCOHOL

Mint tonic Fernet, agua tónica, rodaja de lima y menta fresca.	3900
Carpano y pomelo Carpano, gaseosa de pomelo y rodaja de pomelo fresco.	6400
Ginger Beetroot Kombucha Te Kombucha y extracto fresco de jengibre y remolacha.	4950

Nota acerca de la contaminación cruzada: Ofrecemos opciones elaboradas sin gluten. Sin embargo, nuestros alimentos pueden haber compartido equipamiento o áreas de almacenamiento de productos que contienen gluten. Considere esto si padece alguna intolerancia o una alergia extrema a alguno de los productos. Mas allá de los cuidados dispensados, nuestra cocina no está certificada como Libre de Gluten.

Es muy importante que notifiquen al personal en caso de padecer alergias o intolerancias alimentarias a alguno de los ingredientes de nuestra carta, para asesorarlos y realizar los cambios pertinentes.

Cobramos servicio de mesa. Los cambios y/o agregados fuera de las recetas estándar tienen un costo aparte.