



“Una huerta es algo más que el eslabón inicial de la cadena alimentaria, es un espacio de naturaleza humanizada, donde utilidad y estética se aglutinan en una urdimbre de trabajo y de esperanza, de geometría, de color y de respeto hacia esa Tierra que nos ha parido y que da nombre a nuestro planeta”.

J .A. ABELLA

“Que el alimento sea tu medicina y la medicina tu alimento”

Hipócrates 377 a.C.





Los Cafés y Las Infusiones

Café de Colombia (tueste natural).....	1,50 €
capuchino	1,65 €
bombón.....	1,85 €

nuestro café es de COMERCIO JUSTO.

Infusiones naturales ecológicas..... 2,20 €

Solas : Manzanilla dulce, poleo, tila, salvia, melisa.....
o combinadas para :

- antiestrés, relajante, angustia insomnio
- circulación de la sangre, memoria
- digestivo y hepático
- riñón, retención de líquidos
- depurativo, alergias
- anticatarral

achicoria 1,50 €

Los Tés 2,20 €

- Té de Madagascar (té verde, anís estrellado, naranja, pimienta, clavo, manzana y canela)
- Té verde
- Te blanco
- Te milflores
- Té rojo
- Té Earl Grey (Es el té inglés por excelencia)

El té verde es antioxidante y ayuda a eliminar la nicotina de los fumadores y favorece la digestión.

El **Té rojo** es diurético

En los precios está incluido el IVA



Posibles Primeros/segundos

- Ensalada arcoiris (verduras frescas de temporada)..... 9,55 €
- Escalibada catalana (asado de berenjena, pimiento, cebolla , ajo.....) 9,50€
- Ensalada de frutas (frutas de temporada, frutos secos y salsa de yogur)..... 9,55 €
- Ensalada del rojo al blanco(remolacha, manzana, queso azul y nueces)..... 9,55 €
- Saquitos de verdura a la brunoise (salteado de verduras y setas en saquitos de creps con salsa de puerros)..... 9,90 €
- Cardenales en el prado (hojas rellenas de mezcla de arroces integrales y setas con salsa de espinacas y piñones)..... 10,85 €
- Sorpresas de la huerta con salsa de pétalos de rosa (rollos al horno de pasta brick con verduras, manzana y queso) 10,50 €

Las verduras aportan vitaminas, minerales y otros elementos vitales. Además, estimulan las enzimas del hígado que eliminan las sustancias cancerígenas.

Los cereales, y las legumbres son una fuente concentrada de energía y nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, sales minerales, vitaminas y oligoelementos y ayudan a controlar el colesterol y la hipertensión)

La pasta aporta hidratos de carbono y facilita el control de la glucosa en sangre. Muy energética se digiere bien y es recomendable para estómagos delicados.

Los puerros son diuréticos y muy ricos en vitaminas B y C.

La Zanahoria es un alimento llamado medicina, muy útil para la piel, preventiva del cáncer y antioxidante.

El calabacín tiene acción cardioprotectora y digestiva.

El garbanzo reduce el colesterol y fortalece el sistema nervioso

El tomate es protector en todo tipo de cáncer, depura la sangre, protege la próstata y estimula las defensas.





Posibles Segundos

De verduras:

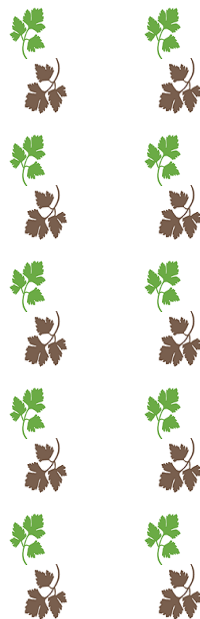
- Quiche de cebolla (masa quebrada de base, cebolla pochada y cuajada al horno con huevo y queso).....9,50 €
- Quiche mixto(idem anterior con verduras de temporada)....10,00 €
- Pascualina al estilo argentino (especie de empanada con hojaldre verdura pochada y huevo duro).....10,80 €
- Escalopines de la huerta (escalopines de legumbres, cereales y verdura).....13.85€

De pescado:

- Caprichos de merluza con langostinos y salsa Americana.....15,50 €
- Bacalao confitado en aceite de pimiento, pisto y salsa vizcaína.....14,90 €

De carne:

- Lasaña de carne de ternera.....13,95 €
- Capuchinos en el bosque (conos rellenos de carne, verdura y queso azul con salsa de frutos del bosque)14,85 €
- Sobrebarriga rellena de pimiento y queso de cabra en su salsa y reducción de tempranillo14,95 €,
- Filete de ternera13,95 €
- Chuletón19,50 €



Nuestra carne es de ternera ecológica con certificado del CAECYL y por lo tanto, con todo su sabor y valor nutritivo

Precios con IVA incluido

Postre y licores

- Tarta de queso 5,80 €
- Tarta de chocolate 5,80 €
- Strudel de manzana 5,80 €
- Yogur artesano4,80 €
- Dulce de calabaza con queso 5,00 €
- Membrillo de la huerta con queso..... 5,00 €
- Flan de harina de arroz integral con arropo de naranja y fresas silvestres..... 5,80 €
- Crema de plátano al café con chocolate y nata..... 5,00€

Todos nuestros postres son caseros

Licores

- Tenemos licores caseros de: limón, mejorana, salvia con miel, flor de saúco, poleo, café, de higos, vino de nueces..... 2,00 €





Posibles Entrantes

- **Delicias de mijo y verduras** (albondiguitas de mijo y verduras con salsa de remolacha) 9,50 €
- **Regalitos de la huerta**..... 10,50 €
(lombarda, nueces, pasas y brotes de alfalfa con sirope de vinagre de jerez)
- **Tempura de hortalizas** (verduras fritas, crujientes con sirope de vinagre de jerez).....10,90 €
- **Empanadillas argentinas de carne al horno**... 9,85€
- **Croquetas caseras de verdura** 7,85 €
- **Croquetas caseras de cabrales**..... 8,25 €
- **Rulos de hojaldre y salmón al horno**..... 10,50€
- **Tabla de quesos**.....12,25 €
- **Queso de cabra en aceite y hierbas aromáticas** 10,25 €

"cositas para saber:

- **La calabaza** es diurética y útil en las afecciones renales.
- **El Mijo**, cereal rico en fósforo, hierro y silicio es ideal para la fatiga intelectual, depresión, cabello débil.
- **El trigo** es el cereal del sol favorece la actividad espiritual.
- El **Apio** es diurético y depurativo.
- **La Remolacha** es laxante y una "mina" de hierro
- **Las patatas** aportan carbohidratos y minerales y disminuyen la acidez del organismo.
- **La acelga** rica en vitamina A y minerales. Útil en trastornos estomacales.
- **Las nueces**, son muy ricas en zinc y cobre, favorece el sistema nervioso.



Los vinos y

Tintos jóvenes

Viña Eremos (Ribera de Duero ecológico).....	9,20€
Viña Eremos (Ribera de Duero roble ecológico).....	10,85€
Sendero del vino (ecológico tierra Castilla y León) 6 meses barrica.....	9,50 €
Dionisos Pagos de Conuco roble (ecológico de Valdepeñas).....	10,85 €
OKHRE (ecológico del Penedés).....	10,85 €
CORUCHO (ecológico de Madrid).....	10,00 €

Tintos crianza.

Viña Eremus crianza (ecológico de Ribera de Duero).....	15,85 €
MUTUO (ecológico rioja, medalla de oro).....	14,00 €
Dionisos crianza (ecológico Valdepeñas).....	11,85 €
Luis Saavedra "corucho"(ecológico, Madrid).....	12,20€
Luis Saavedra "corucho" (1/2, ecológico semicrianza).....	7,20€

Tinto especial crianza.

Páramo Arroyo Selección (ecológico de Ribera de Duero, procedente de cepas centenarias y 18 meses barrica).....	28,85 €
---	---------

Blancos

MENADE (verdejo rueda ecológico).....	9,85 €
Blanco Nieva (verdejo).....	10,85 €
Blanco Nieva (1/2 verdejo).....	7,20 €
Blanco Nieva pie franco (verdejo).....	14,00 €
Luis Saavedra "corucho"(ecológico, Madrid).....	9,20€

Rosados

Luis Saavedra "corucho"(ecológico, Madrid).....	9,20€
Petillant con aguja y fermentación natural.....	9,50 €

Y además

Cerveza ecológica de espelta, de trigo, de malta, Baja en alcohol.....	5,50 €
--	--------

"el vino es bueno para la circulación, la tensión y la actividad celular" sus compuestos fenólicos actúan como antioxidantes. " la viña sintetiza el resveratrol, compuesto anticancerígeno" Revista ciencia y vida nº 3

"el vino blanco es antibacteriano" Revista ciencia y vida nº 3

