



La Huerta

HONEST FOOD FOR REAL FLAVOR.

Bienvenidos!



# Hola!



**Mi nombre es Silvia Blanco**, chef y creadora de esta experiencia culinaria llamada La Huerta. Nos alegra muchísimo tenerte aquí y que compartas junto a nosotros la pasión por lo rico, sano y natural.

La Huerta es un espacio especialmente creado para que puedas compartir momentos, para que disfrutes de aromas y sabores auténticos, es la excusa ideal para permitirte buscar, en lo cotidiano, lo valioso: charlar con amigos, leer un buen libro o ver simplemente a la gente pasar mientras sientes el aroma del café recién hecho o escuchas buena música.

Te invitamos a que, a partir de este instante, liberes tus sentidos, te relajes y disfrutes de una merecida pausa.

Te ofrecemos una propuesta simple, es verdad, pero... ¿acaso en las pequeñas cosas no está lo realmente valioso de la vida?

**BIENVENIDO A NUESTRA CASA.**

**BIENVENIDO AL QUE, DESDE HOY, SERÁ TU REFUGIO**

**NATURAL. BIENVENIDO A LA HUERTA.**

## Por qué La Huerta es diferente?

### UN MENÚ VARIADO CON LO MEJOR DE LA COMIDA CASERA.

La Huerta te ofrece múltiples opciones culinarias elaboradas con amor y dedicación, para que cada día vivas a través de ellas una experiencia diferente.

### SELECCIONAMOS PARA VOS LOS INGREDIENTES MÁS FRESCOS.

Lo que comerás hoy se elaboró hoy y es por eso que, sin importar el plato que escojas, percibirás en todos ellos mucho más sabor, color y aroma.

### EN NUESTRA CASA... O DONDE VOS QUIERAS.

En la Huerta podés elegir el platillo que desees y disfrutarlo aquí o en cualquier parte. Nuestro servicio de "take out" te ayuda a simplificar tu momento de almuerzo o cena.

### PARA NOSOTROS ERES FAMILIA.

Todos compartimos la pasión por la comida saludable y eso nos hace familia. Siempre serás bienvenido y nos esforzaremos por darte la mejor atención, en todo momento.

### SOLO QUEREMOS QUE DISFRUTES.

Cada detalle de La Huerta ha sido especialmente pensado para que vivas en ella tus mejores momentos.

# Buen provecho!

## Bebidas

### JUGOS NATURALES

NARANJA	17.000 GS
LIMÓN	15.000 GS
POMELO	16.000 GS
DURAZNO	16.000 GS
PIÑA	16.000 GS
MBURUCUYÁ	18.000 GS
BANANA	15.000 GS
MELÓN	16.000 GS
KIWI	20.000 GS
FRUTILLA	20.000 GS

### COMBINADOS

PIÑA Y MENTA	18.000 GS
LIMÓN Y MENTA	18.000 GS
LIMÓN Y JENGIBRE	18.000 GS
NARANJA Y PEREJIL	18.000 GS
NARANJA Y DURAZNO	18.000 GS
NARANJA Y ZANAHORIAS	18.000 GS

### CAFÉS

ESPRESSO	12.000 GS
CORTADITO	13.000 GS
ESPRESSO DOBLE	18.000 GS
CORTADO DOBLE	19.000 GS
CAPPUCCINO	20.000 GS
CAFÉ CON LECHE	17.000 GS

### OTRAS BEBIDAS

TÉ	6.000 GS
AGUA SIN GAS O CON GAS	7.000 GS
GASEOSAS LINEA PEPSI	8.000 GS



## ARMÁ TU JUGO VERDE

### JUGO VERDE: 22.000 GS

#### 1 ELEGÍ UNA FRUTA

NARANJA  
PIÑA  
POMELO  
LIMÓN  
KIWI  
MELÓN  
FRUTILLA  
DURAZNO  
MBURUCUYÁ  
BANANA  
MANZANA ROJA  
MANZANA VERDE

#### 2 ELEGÍ DOS VERDURAS

LECHUGA  
MENTA  
JENGIBRE  
ALBAHACA  
ZANAHORIA,  
ESPINACA  
PEPINO  
PEREJIL  
REMOLACHA  
APIO

#### 3 AGREGADOS ESPECIALES

LECHE DE ALMEDRAS	12.000 GS
LECHE DESCREMADA	4.000 GS
LECHE SIN LACTOSA	5.000 GS

## Postres

- VOLCÁN DE CHOCOLATE CON HELADO LIGHT 32.000 GS
- CRÉME BRULEE LIGHT 19.000 GS
- COOKIES DE AVENA Y COCO 6.000 GS
- COOKIES DE HARINA DE ARROZ Y NARANJA 6.000 GS
- ALFAJORES DE AVENA CON DULCE DE LECHE LIGHT 15.000 GS
- ALFAJORES DE AVENA CON DULCE DE LECHE LIGHT Y COBERTURA DE CHOCOLATE ORGÁNICO 20.000 GS
- PIE DE LIMON LIGHT 13.000 GS
- PASTAFROLA INTEGRAL CON DULCE DE GUAYABA LIGHT 18.000 GS
- MUFFINS DE ARÁNDANOS 12.000 GS
- BOWL DE ACAI 29.000 GS

# Almuerzos y Cenas

## ENTRADA

- HUMMUS DE GARBANZOS.** 20.000 GS  
Con bastones de zanahoria.
- ENSALADITA CAPRESSE** 20.000 GS  
Tomates cherry, albahaca, queso fresco aderezado con pesto de almendras.
- CAMARONES** 42.000 GS  
Salteados al ajillo, vino blanco y pimenton
- TORTILLA ESPAÑOLA** 15.000 GS  
Papas, cebolla y huevo, todo a la plancha, suave por dentro, crocante por fuera.

## COMBO

ENSALADA + **AQUAFINA** 38.000 GS

### PODÉS AGREGAR

- SOPA 42.000 GS
- CANASTITA 45.000 GS
- WRAP 47.000 GS

## ESPECIALES DE LA HUERTA

- SOPA DE VERDURAS** 16.000 GS  
Vegetales licuados, queso fresco y una pizca de aji picante.
- SOPA DE TOMATE** 18.000 GS  
Tomates horneados, cebolla caramelizada y miel.
- CANASTITAS LIGHT** 18.000 GS  
Nuestras tartitas personales hechas con masa a base de garbanzo, sin harina de trigo. (Consulta las opciones del día)

## ENSALADAS DE LA CASA

- ENSALADA DE MAR** 52.000 GS  
Mix de hojas verdes, camarones salteados, queso roquefort, tomates confitados, nueces, cilantro. Aderezo: miel y mostaza.
- ENSALADA ITALIANA** 40.000 GS  
Mix de hojas verdes, trozos de palmito, cebolla morada, aceitunas, jamón crudo, cebollita de verdeo. Aderezo: pesto.
- ENSALADA FIT** 45.000 GS  
Mix de hojas verdes, quinoa, pollo salteado, morrones de colores, tomates cherry. Aderezo: mayonesa de cilantro.

## ARMÁ TU PROPIA ENSALADA

### ENSALADA 36.000 GS

DESCUBRE LOS INGREDIENTES PARA ARMAR TU ENSALADA FAVORITA Y SIGUE ESTOS SENCILLOS PASOS:

1. Escoge una base
2. Elige tus ingredientes
3. Selecciona tu aderezo
4. Arma tu combo
5. Selecciona una bebida

Ingredientes Extras c/u 4.000 GS  
Aderezo extra c/u 2.000 GS

Los ingredientes del día podés verlos en el mostrador, son distintos todos los días.

### BASES

Mix de lechugas  
Mix de lechugas con berro  
Mix de lechugas con rúcula  
Mix de lechugas con espinacas  
Mix de lechugas con albahaca  
Fideos

### ADEREZOS

Mayonesa light  
Limón con oliva  
Picante  
Pesto  
Griega  
Caesar



## SANDWICHES

- CHICKEN** 37.000 GS  
Pollo, queso mozzarella, queso roquefort, tomate, zanahoria, aderezo La Huerta.
- PROSCIUTTO** 37.000 GS  
Jamón crudo, tomate, zanahoria, queso mozzarella, aderezo La Huerta.
- PRIMAVERA** 34.000 GS  
Lechuga, tomate, cebolla morada, aceitunas, huevo, cebollita de verdeo, remolacha, mayonesa light.
- LA HUERTA** 43.000 GS  
Lomos de carne, queso roquefort, queso mozzarella, champiñones, cebolla glaseada, rúcula, mayonesa light.
- LOMIFIT** 45.000 GS  
Lomito vacuno, lechuga, tomate, morrones salteados, aceitunas, queso mozzarella, mayonesa light.
- CAESAR** 40.000 GS  
Pollo grillé, lechuga, queso parmesano, aderezo caesar.
- CLUB HOUSE** 32.000 GS  
Pollo, lechuga, panceta, huevo, tomate.

Todos servidos con pan ciabatta excepto Club House.

CADA PLATO  
ES UNA INVITACIÓN  
A DISFRUTAR LO MEJOR  
DE LA NATURALEZA



Consultanos por el especial del día!

## WRAPS

- **CLASSIC CHICKEN** 32.000 GS  
Pollo, tomate, zanahoria, queso muzzarella, aderezo La Huerta.
- **CHICKEN AND GREEN** 32.000 GS  
Pollo, lechuga, rúcula, tomate, mayonesa light.
- **CAESAR** 37.000 GS  
Pollo, lechuga, queso parmesano, aderezo caesar.

## NUESTROS CLÁSICOS

- **MILANESA DE POLLO AL HORNO** 34.000 GS
- **MILANESA DE LOMITO AL HORNO** 42.000 GS
- **ÑOQUIS DE CALABAZA con salsa de brocoli** 36.000 GS
- **FIDEOS SALTEADOS con vegetales y champiñones al oliva** 35.000 GS
- **POLLO GRILLÉ** 28.000 GS
- **LOMITO GRILLÉ** 36.000 GS
- **TILAPIA GRILLÉ** 40.000 GS
- **SALMÓN GRILLÉ** 65.000 GS
- **OMELETTE DE VEGETALES** 26.000 GS
- **OMELETTE DE POLLO Y VEGETALES** 30.000 GS
- \*Tus grilles a la napolitana Salsa de tomate natural, queso fresco y finas hierbas 6.000 GS

- **HONEY CHICKEN** 37.000 GS  
Pollo condimentado, pasta de tomates secos, repollo morado, lechuga, queso parmesano.
- **VEGGIE** 30.000 GS  
Hummus, lechuga, zanahoria, repollo morado, salsa pesto.

## GUARNICIONES

- **ENSALADA DEL DÍA** 17.000 GS  
Mix de hojas verdes, tomate, zanahoria, repollo morado.
- **ARROZ BLANCO** 12.000 GS
- **ARROZ KESU** 17.000 GS
- **VEGETALES AL VAPOR** 17.000 GS
- **VEGETALES SALTEADOS** 17.000 GS
- **PAPINES DORADOS** 17.000 GS
- **BATATAS CROCANTES** 17.000 GS
- **PAPAS RÚSTICAS** 17.000 GS
- **PURÉ DE PAPAS** 15.000 GS
- **PURÉ DE CALABAZA Y ZAPALLO** 17.000 GS
- **PURÉ DE BATATAS** 17.000 GS

## NUESTROS ESPECIALES

- **MALIBU DEL MAR** 79.000 GS  
Salmón en costra de semillas, papines y espárragos al oliva.
- **TOKIO AL WOK** 52.000 GS  
Fideos al wok con salteado de mar y trozos de tomates confitados.
- **BARCELONESA** 69.000 GS  
Lomito relleno de morrones y queso, pure de batatas coronado con cebollas caramelizadas.
- **CHICAGO CHICKEN** 55.000 GS  
Pollo relleno de morrones, espinaca y roquefort con arroz al ajo.
- **LOS GNOCCHI DE NIZA** 47.000 GS  
Ñoquis de batatas al vapor con salsa crema de castañas, cebolla, puerros y almendras.
- **VIVA MÉXICO** 43.000 GS  
Quesadillas de carne/pollo con salsas de la casa y mix de hojas verdes.
- **AMERICAN VEGGIE STYLE** 45.000 GS  
Hamburguesas de garbanzo y remolacha, rúcula, tomate y pepinillos. Acompaña mix de verdes.
- **AMERICAN CLASSIC** 53.000 GS  
Burger rellena de espinaca y queso, tomates confitados, rúcula, cebollas caramelizadas, en pan integral de semillas. Acompaña hojas verdes y bastones de batata.
- **POKEMAR BOWL** 69.000 GS  
Base arroz blanco, salmon fresco marinado, aguacate, mango, pepino, tomates cherry, repollo morado y cebollita de verdeo.
- **POKEVEGGIE BOWL** 44.000 GS  
Base quinoa, choclo, pepino, remolacha, zanahoria, rabanito, salsa de sesamo
- **PIZZA NAPOLITANA\*** 32.000 GS  
Base masa de avena, salsa de tomate natural, queso mozzarella, tomate y albahaca.
- **PIZZA CAMARONES\*** 52.000 GS  
Base masa de avena, salsa de tomate natural, camarones salteados, queso mozzarella y queso roquefort.

\* Tamaño personal

# Desayunos y Meriendas

- **HUEVOS REVUELTOS** 17.000 GS
- **CLARAS REVUELTAS** 20.000 GS
- **SHAKSHUKA** 30.000 GS  
Huevos cocidos en salsa de tomate natural
- **TOSTADAS** 6.000 GS
- **MIXTO DE JAMÓN COCIDO Y QUESO** 17.000 GS
- **MIXTO DE JAMÓN CRUDO Y QUESO** 18.000 GS  
\*Con tapioca en vez de pan 5.000 GS
- **CROISSANT DE JAMÓN Y QUESO** 18.000 GS
- **CROISSANT CAPRESE** 18.000 GS
- **CROISSANT DE PALTA** 18.000 GS
- **ÁRABE NAPOLITANO** 20.000 GS  
Queso mozzarella, tomate, aceitunas, finas hierbas.
- **ÁRABE ITALIANO** 22.000 GS  
Queso mozzarella, tomate, jamón crudo, albahaca.
- **PANQUEQUE DE AVENA** 25.000 GS  
con frutas, miel o mermelada light.
- **BOWL DE FRUTAS DE ESTACIÓN** 16.000 GS
- **TAPIOCA CON VERDURAS SALTEADAS Y QUESO** 23.000 GS
- **TAPIOCA CAPRESSE** 23.000 GS
- **TAPIOCA DE POLLO Y QUESO** 25.000 GS

## AGREGADOS

- **MERMELADA LIGHT** 5.000 GS
- **MIEL DE ABEJA** 8.000 GS
- **YOGURT** 7.000 GS
- **ALMENDRAS** 12.000 GS
- **NUECES** 12.000 GS
- **MANTEQUILLA DE MANÍ** 8.000 GS

PLATOS DE SABOR AUTÉNTICO,  
DELICIOSOS. ELABORADOS  
SIEMPRE CON INGREDIENTES  
FRESCOS Y NATURALES.

## COMBOS

- **CLASSIC** 23.000 GS  
Café espresso, juguito de naranja, tostadas y mermelada light.
- **LIGHT** 32.000 GS  
Café espresso, juguito de naranja, panqueque de avena con fruta y miel.
- **LA HUERTA** 34.000 GS  
Café espresso, juguito de naranja, tostadas, mermelada light, huevos revueltos.

