



# 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!

# Desayunos y Meriendas

- HUEVOS REVUELTOS 16.000 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.





# Almuerzos y Cenas

## ENTRADA

- **HUMMUS DE GARBANZOS.** 18.000 GS  
Con bastones de zanahoria.
- **ENSALADITA CAPRESSE** 18.000 GS  
Tomates cherry, albahaca, queso fresco aderezado con pesto de almendras.
- **CAMARONES** 38.000 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.

## ESPECIALES DE LA HUERTA

- **SOPA DE VERDURAS** 15.000 GS  
Vegetales licuados, queso fresco y una pizza de aji picante.
- **SOPA DE TOMATE** 17.000 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)

## COMBO

**ENSALADA + AQUAFINA 36.000 GS**

### PODÉS AGREGAR

- SOPA 38.000 GS
- CANASTITA 40.000 GS
- WRAP 43.000 GS
- SANDWICH 46.000 GS



## ENSALADAS DE LA CASA

- **ENSALADA DE MAR** 48.000 GS  
Mix de hojas verdes, camarones salteados, queso roquefort, tomates confitados, nueces, cilantro.  
Aderezo: miel y mostaza.
- **ENSALADA ITALIANA** 39.000 GS  
Mix de hojas verdes, trozos de palmito, cebolla morada, aceitunas, jamón crudo, cebollita de verdeo.  
Aderezo: pesto.
- **ENSALADA FIT** 42.000 GS  
Mix de hojas verdes, quinoa, pollo salteado, morrones de colores, tomates cherry. Aderezo: mayonesa de cilantro.

## ARMÁ TU PROPIA ENSALADA

### ENSALADA

34.000 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

- |  |           |   |           |
|--|-----------|---|-----------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>CHICKEN*</b><br/>Pollo, queso mozzarella, queso roquefort, tomate, zanahoria, aderezo La Huerta.</li> </ul>                            | 35.000 GS | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>LOMIFIT</b><br/>Lomito vacuno, lechuga, tomate, morrones salteados, aceitunas, queso mozzarella, mayonesa light.</li> </ul> | 43.000 GS |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>PROSCIUTTO*</b><br/>Jamón crudo, tomate, zanahoria, queso mozzarella, aderezo La Huerta.</li> </ul>                                    | 35.000 GS | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>CAESAR</b><br/>Pollo grillé, lechuga, queso parmesano, aderezo caesar.</li> </ul>   | 38.000 GS |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>PRIMAVERA*</b><br/>Lechuga, tomate, cebolla morada, aceitunas, huevo, cebollita de verdeo, remolacha, mayonesa light.</li> </ul>       | 32.000 GS | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>CLUB HOUSE</b><br/>Pollo, lechuga, panceta, huevo, tomate.</li> </ul>   | 30.000 GS |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>LA HUERTA</b><br/>Lomos de carne, queso roquefort, queso mozzarella, champiñones, cebolla glaseada, rúcula, mayonesa light.</li> </ul> | 42.000 GS | <p><b>Todos servidos con pan ciabatta excepto Club House.</b></p>   |           |

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



**Consultanos por el  
 especial del día!**



## WRAPS

- **CLASSIC CHICKEN\*** 30.000 GS  
Pollo, tomate, zanahoria, queso mozzarella, aderezo La Huerta.
- **CHICKEN AND GREEN\*** 30.000 GS  
Pollo, lechuga, rúcula, tomate, mayonesa light.
- **CAESAR** 34.000 GS  
Pollo, lechuga, queso parmesano, aderezo caesar.
- **HONEY CHICKEN** 35.000 GS  
Pollo condimentado, pasta de tomates secos, repollo morado, lechuga, queso parmesano.
- **FRESH\*** 28.000 GS  
Jamón cocido, queso mozzarella, huevo duro, tomate, lechuga, mayonesa light
- **VEGGIE\*** 28.000 GS  
Hummus, lechuga, zanahoria, repollo morado, salsa pesto.

## NUESTROS CLÁSICOS

- **MILANESA DE POLLO AL HORNO** 32.000 GS
  - **MILANESA DE LOMITO AL HORNO** 39.000 GS
  - **ÑOQUIS DE CALABAZA con salsa de brocoli** 36.000 GS
  - **FIDEOS SALTEADOS** 35.000 GS  
con vegetales y champiñones al oliva
  - **POLLO GRILLÉ \*** 26.000 GS
  - **LOMITO GRILLÉ \*** 34.000 GS
  - **TILAPIA GRILLÉ \*** 38.000 GS
  - **SALMÓN GRILLÉ \*** 63.000 GS
  - **OMELETTE DE VEGETALES** 24.000 GS
  - **OMELETTE DE POLLO Y VEGETALES** 27.000 GS
- \*Tus grilles a la napolitana  
Salsa de tomate natural, queso fresco y finas hierbas

## GUARNICIONES

- **ENSALADA DEL DÍA** 15.000 GS  
Mix de hojas verdes, tomate, zanahoria, repollo morado.
- **ARROZ BLANCO** 10.000 GS
- **ARROZ KESU** 15.000 GS
- **VEGETALES AL VAPOR** 15.000 GS
- **VEGETALES SALTEADOS** 15.000 GS
- **PAPINES DORADOS** 15.000 GS
- **BATATAS CROCANTES** 15.000 GS
- **PAPAS RÚSTICAS** 15.000 GS
- **PURÉ DE PAPAS** 12.000 GS
- **PURÉ DE CALABAZA Y ZAPALLO** 15.000 GS
- **PURÉ DE BATATAS** 17.000 GS

## NUESTROS ESPECIALES

- **MALIBU DEL MAR** 78.000 GS  
Salmón en costra de semillas, papines y espárragos al oliva.
  - **TOKIO AL WOK** 48.000 GS  
Fideos al wok con salteado de mar y trozos de tomates confitados.
  - **BARCELONESA** 66.000 GS  
Lomito relleno de morrones y queso, pure de batatas coronado con cebollas caramelizadas.
  - **CHICAGO CHICKEN** 52.000 GS  
Pollo relleno de morrones, espinaca y roquefort con arroz al ajo.
  - **LOS GNOCCHI DE NIZA** 45.000 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** 68.000 GS  
Base arroz blanco, salmon fresco marinado, aguacate, mango, pepino, tomates cherry, repollo morado y cebollita de verdeo.
  - **POKEVEGGIE BOWL** 42.000 GS  
Base quinoa, choclo, pepino, remolacha, zanahoria, rabanito, salsa de sesamo
  - **PIZZA NAPOLITANA\*** 30.000 GS  
Base masa de avena, salsa de tomate natural, queso mozzarella, tomate y albahaca.
  - **PIZZA CAMARONES\*** 48.000 GS  
Base masa de avena, salsa de tomate natural, camarones salteados, queso mozzarella y queso roquefort.
- \* Tamaño personal**

# Bebidas

## JUGOS NATURALES

NARANJA	15.000 GS
LIMÓN	14.000 GS
POMELO	15.000 GS
DURAZNO	15.000 GS
PIÑA	15.000 GS
MBURUCUYÁ	15.000 GS
BANANA	15.000 GS
MELÓN	15.000 GS
KIWI	18.000 GS
FRUTILLA	18.000 GS

## COMBINADOS

PIÑA Y MENTA	17.000 GS
LIMÓN Y MENTA	17.000 GS
LIMÓN Y JENGIBRE	17.000 GS
NARANJA Y PEREJIL	17.000 GS
NARANJA Y DURAZNO	17.000 GS
NARANJA Y ZANAHORIAS	17.000 GS

## CAFÉS

ESPRESSO	10.000 GS
CORTADITO	12.000 GS
ESPRESSO DOBLE	17.000 GS
CORTADO DOBLE	18.000 GS
CAPPUCCINO	19.000 GS
CAFÉ CON LECHE	15.000 GS

## OTRAS BEBIDAS

TÉ	6.000 GS
BATIDO DE PROTEINA WHEYPROTEIN	20.000 GS
AGUA SIN GAS O CON GAS	7.000 GS
GASEOSAS LINEA PEPSI	8.000 GS



## ARMÁ TU JUGO VERDE

### JUGO VERDE: 20.000 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	30.000 GS
• CRÉME BRULEE LIGHT	17.000 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	14.000 GS
• ALFAJORES DE AVENA CON DULCE DE LECHE LIGHT Y COBERTURA DE CHOCOLATE ORGÁNICO	19.000 GS
• PIE DE LIMON LIGHT	12.000 GS
• PASTAFROLA INTEGRAL CON DULCE DE GUAYABA LIGHT	18.000 GS
• MUFFINS DE ARÁNDANOS	12.000 GS
• BOWL DE ACAI	29.000 GS
• PORRIDGE	27.000 GS

