

# Almuerzo y Cena

SERVIDO DE 11 AM - 9 PM

## SOPAS Y ENTRADAS

<b>Sopa negra V GF VG*</b>	3500
Sopa negra costarricense a base de frijoles negros servida con arroz, aguacate, natilla y huevo duro	
<b>Gazpacho Andaluz VG GF*</b>	3600
Sopa fría de tomate, pepino, chile dulce y aceite de oliva	
<b>Namaste Spring Rolls VG GF*</b>	6000
Rollos de papel de arroz con aguacate, lechuga vegetales y aderezo de ajonjolí	
<b>Ceviche Tico GF*</b>	5500
Pescado fresco marinado en jugo de limón, cebolla, chile dulce y culantro. Servido con patacones	
<b>Montezuma Ceviche GF*</b>	5500
Pescado fresco marinado en jugo de limón, salsa ranchera ligeramente picante, cebolla, ajillo, chile dulce y culantro. Servido con patacones	

## PARA PICAR

<b>Papas fritas</b>	2500
<b>Yuca Frita</b>	2500
<b>Patacones</b>	2500
<b>Nuggets de Pollo o Pescado</b>	3000
<b>Chips y Pico de Gallo</b>	2000
<b>Chips y Guacamole</b>	2500
<b>Pan con Ajo</b>	1600

## WRAPS

Servido con chips de tortilla y pico de gallo  
(Opción libre de gluten disponible con papel de arroz)

<b>Chicken Wrap</b>	6000
Pollo, vegetales, lechuga y aderezo cesar	
<b>Fresh Fish Wrap</b>	6000
Pescado, vegetales, lechuga y aderezo cesar	
<b>Veggie Wrap V</b>	6000
Vegetales salteados, lechuga y aderezo de pesto	
<b>Spicy Wrap V</b>	6000
Arroz, frijoles molidos, pico de gallo, queso, chile jalapeño y salsa ranchera	

## ENSALADAS

Vegetales orgánicos según disponibilidad  
**Agregue:** pescado, pollo, camarones o tofu 2000

<b>Ensalada Cesar V GF*</b>	Grande 4000 Pequeño 2000
Lechuga, crotones, queso parmesano y aderezo cesar hecho en casa	
<b>Ensalada Arco Iris VG GF*</b>	5500
Lechuga, tomate, zanahoria, remolacha, aceitunas kalamata, guacamole, crotones, semillas de girasol, pan con ajo y aderezo de albahaca	
<b>Happy Belly VG GF*</b>	5500
Lechuga, pepino, zanahoria, tomate, guacamole, chile dulce, repollo morado, semillas de girasol y aderezo de vinagreta balsámica	
<b>Ensalada Chipotle VG</b>	5500
Lechuga, frijoles, pepino, zanahoria, aguacate, culantro, pico de gallo, repollo morado, chile dulce, chips de tortillas y aderezo de chipotle y tahini	

## SANDWICHES

<b>Patacón Sandwich Vegano VG GF*</b>	5000
Lechuga, tomate, pepino y guacamole servido en patacones	
<b>Veggie Patacón Sandwich V GF*</b>	6000
Lechuga, tomate, pepino, guacamole y queso, servido en patacones con salsa chipotle, aioli de ajo o barbacoa	
<b>Patacón Sandwich de Pollo GF*</b>	6500
Pollo, lechuga, tomate, pepino y queso servido en patacones con salsa chipotle, aioli de ajo o barbacoa	
<b>Chicken Sandwich</b>	5500
Pollo a la plancha, aguacate, lechuga, tomate, pepino y salsa dijon/mayonesa servido en pan integral hecho en casa	
<b>Veggie Burger Sandwich V</b>	5500
Torta de lentejas hecha en casa servida en pan integral casero con guacamole, lechuga, tomate, pepino y salsa ranchera	

VG=Vegano V=Vegetariano GF=Libre de Gluten GF\*/VG\*=Opción libre de gluten/Vegano disponible  
No somos una cocina libre de gluten. Puede haber contaminación cruzada.

Precios no incluyen el 13% de impuestos

# Almuerzo y Cena

## TÍPICO DE COSTA RICA

**Casado de Pollo o Pescado GF\*** 6000  
Pollo o pescado, arroz (blanco o integral),  
frijoles, vegetales, queso, plátanos y ensalada

**Casado Vegetariano VG\* GF\*** 6000  
Aguacate, arroz (blanco o integral),  
frijoles, vegetales, queso, plátanos y ensalada

**Arroz con Pollo GF\*** 6500  
Arroz con pollo servido con  
ensalada y patacones o papas fritas

**Arroz con Camarones GF\*** 7500  
Arroz con camarones servido con  
ensalada y patacones o papas fritas

## CLASICOS DEL SANO BANANO

**Enchilada Mexicana**  
Tortilla de harina rellena de queso, frijoles molidos y  
vegetales, cubierta de queso y salsa ranchera  
**Pollo o Pescado** 8500  
**Vegetariano** 7000

**Tostadas Mexicanas V GF\***  
Dos tortillas crujientes cubiertas con  
aguacate, frijol molido, lechuga,  
pico de gallo, queso y natilla  
**Pollo** 6000  
**Vegetariano** 4500

**Nachos V GF\***  
Chips de tortillas de maiz cubiertos con  
guacamole, pico de gallo, queso rallado,  
frijol molido y natilla  
**Pollo/ Pescado/ Camarón** G 8500 | P 6000  
**Vegetariano** G 7000 | P 4500

**Burrito V**  
Tortilla de harina, aguacate, frijoles molidos,  
lechuga, queso rallado, pico de gallo,  
natilla y salsa ranchera.  
**Pollo o Pescado** 7500  
**Vegetariano** 6000

**Patacones Sano Banano VG GF\***  
Plátanos verdes fritos servidos con guacamole,  
frijoles molidos y pico de gallo  
**Pollo** 6800  
**Vegetariano** 5000

**Zuma Bowl VG\***  
Arroz blanco o integral cubierto con frijoles,  
queso, tomate, pepino, aguacate,  
semillas de girasol, chips de tortilla, culantro  
y salsa de chipotle-tahini  
**Pollo/ Pescado/ Camarones/ Tofu** 7500  
**Vegetariano** 6000

**Nuggets** 6500  
Pollo o pescado, salsa de chipotle y  
patacones o papas fritas

**Fajitas V VG\* GF\***  
Tortillas de maiz, guacamole,  
frijol molido y pico de gallo  
**Pollo o Pescado** 8000  
**Vegetariano** 6500

**Quesadillas V**  
Tortilla de harina con vegetales y queso rallado  
Servido con pico de gallo  
**Pollo / Pescado/ Camarones** 8000  
**Vegetariano** 6500

## QUE ES UN PATACON?

Plátano verde majado y frito, crujiente y  
listo para llevar todos tus toppings favoritos

VG=Vegano V=Vegetariano GF=Libre de Gluten GF\*/VG\*=Opción libre de gluten/Vegano disponible  
No somos una cocina libre de gluten. Puede haber contaminación cruzada.  
Precios no incluyen el 13% de impuestos

# Almuerzo y Cena



## PESCADO FRESCO

<b>Pescado fresco la Parisienne GF*</b>	9000
Filet de pescado con salsa de vino blanco ajo y perejil, servido con pure de papas y vegetales	
<b>Pescado fresco a la Passion Fruit GF*</b>	9000
Filet de pescado con salsa de maracuyá, servido con pure de papas y vegetales	
<b>Pescado fresco a la Jalapeño GF*</b>	9000
Filet de pescado con una salsa picante de chile jalapeño y ranchera, servido con pure de papas y vegetales	
<b>Pescado fresco a la Costa Sol GF*</b>	10000
Filet de pescado con una salsa cremosa de vino blanco con camarones, servido con pure de papas y vegetales	

## POLLO DE LIBRE PASTOREO

<b>Pollo con Salsa de Piña y Ron GF*</b>	8500
Pechuga de pollo con una deliciosa salsa de piña y ron, servido con pure de papas y vegetales	
<b>Pollo a la BBQ GF*</b>	9000
Pinchos de pollo, cebolla y chile dulce con salsa de barbacoa, servidos en una base de piña con pure de papas y vegetales	
<b>Pollo en Salsa de Hongos GF*</b>	9000
Pechuga de pollo con una cremosa salsa de hongos, servido con pure de papas y vegetales	

## CURRY

<b>Curry Thaiandes VG GF*</b>	
Vegetales en salsa de curry con leche de coco hecha en casa, servido con arroz blanco o integral	
<b>Pollo / pescado/ camarones/ tofu</b>	8500
<b>Vegetales</b>	7000

## PASTA

<b>Pasta Pesto con Hongos V</b>	
Pasta penne con salsa de pesto, vino blanco y hongos frescos salteados, servido con pan con ajo	
<b>Pollo/ Pescado/ Camarones/ Tofu</b>	8000
<b>Vegetariano</b>	6500
<b>Pasta Arrabiata V</b>	
Pasta penne con salsa picante de tomate, vino blanco, ajo, perejil y queso parmesano. Servido con pan con ajo	
<b>Pollo/ Pescado/ Camarones/ Tofu</b>	8000
<b>Vegetariano</b>	6500
<b>Espagueti Sano Banano VG</b>	
Salsa de vino blanco y leche de coco hecha en casa con albahaca, chile dulce, hongos y aguacate. Servido con pan con ajo	
<b>Pollo/ Pescado/ Camarones/ Tofu</b>	8000
<b>Vegano</b>	6500
<b>Fetuccini con Camarones y Mejillones</b>	9000
Pasta fetuccini con Camarones y mejillones en salsa cremosa de vino blanco. Servido con pan con ajo	

VG= Vegano V= Vegetariano GF= Libre de Gluten GF\* / VG\* = Opción libre de gluten/Vegano disponible  
No somos una cocina libre de gluten. Puede haber contaminación cruzada.

Precios no incluyen el 13% de impuestos