



Estimados clientes y amantes de comida saludable de estilo gourmet:

## *Libre de Gluten y Orgánico*

*Somos muy dedicados a servirle solo la mejor posible comida y por esta razón estamos preparando cada plato fresco e individualmente. Tomando esto algún tiempo, esperamos, que mientras tanto disfruten el bello entorno.*

Hoy les quiero presentar los resultados de un gran esfuerzo investigativo que venimos realizando desde hace algunos meses:

### **LIBRE DE GLUTEN:**

Hemos logrado, que el 100 % de nuestro menú sea “libre de gluten” y certificado por nuestros proveedores: todas las entradas, sopas, ensaladas, las carnes y los pescados, los nuevos platos vegetarianos, pastas y postres. Incluso nuestro colaboradores comen “libre de gluten” para evitar cualquier contaminación en nuestra cocina.

Como bien saben, Gluten solo existe por manipulación humana del trigo desde 1970. Manipulación en el sentido de hacer el trigo mas resistente, menos alto, tiempo de maduración mas corta etc.. Muchas personas son gluten sensitivos, intolerantes o alérgicos y no lo saben. Un simple test le podría ayudar de liberarse de muchas molestias de salud.

### **ORGANICO:**

Tom, el Dueño del Hotel Cuna del Angel esta produciendo verduras normales, autoctonas y “selváticas” en hidroponías y con el sistema de permacultura. Hay mas que 100 diferentes especies plantadas entre frutas, verduras y hojas. Usamos la miel de nuestras 10 colmenas , libre de hormonas y medicinas, para endulzar ciertos platos.

### **HIDROPONÍA:**

Las plantas crecen en un lugar cerrado y los raíces están dentro de agua enriquecido con minerales, sales y abonos, que salen en parte de un propio biodigestor. O en arenas para verduras que tienen su fruta dentro de la tierra como zanahorias. No pueden entrar insectos, hongos u otras cosas, que dañan las verduras. Así evitamos insecticidas y herbicidas.

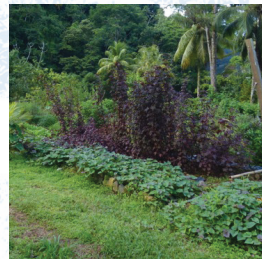
### **PERMACULTURA:**

Ya esto es un poco mas complicado. La permacultura es una arte, en realidad una arte muy viejo de nuestros ancestros, en la cual todo que se planta entra en una simbiosis y cada tipo de planta se beneficia de su especie vecino, ejemplo:

El frijol a través de sus hojas logra de poner nitrógeno en el suelo, que el maíz necesita para poder crecer. Plantando ajo entre los especies evita, que insectos ponen sus huevos en el maíz. Y así hay muchos ejemplos. Este tipo de agricultura también evita insecticidas, herbicidas y abonos artificiales.

La madera muerta se transforma en carbón, lo pulverizamos y usamos como abono. Hay un biodigestor, que a parte de producir gas metano, nos regala el mejor abono completo imaginable y esto con restos de hojas, verduras pasadas, ramitas, otros elementos orgánicos y los excrementos de nuestros animales (cabras, cerdos, conejos y gallinas ponedoras).

*Hay varios médicos famosos, que postulan: Usted es lo que come y la muerte esta en su intestino. Cocinando solo con productos naturales lograra esta meta de envejecer con salud.*







Dear clients and lovers of healthy gourmet food:

## *Gluten free and Organic*

*We are determined to serve you only the best food possible, so we are preparing every plate fresh and individual after your order.*

*This might take some time in which we hope you enjoy the beautiful environment.*

Now I want to present to you the results of several months of hard and detective work:

### **GLUTEN FREE:**

We have succeeded in having 100% of our menu to be "gluten free", certified by our suppliers. All starters, soups, salads, beef and fish dishes, our vegetarian dishes, all pastas and desserts are gluten free. And the beauty of it, it tastes like before: delicious

Even our staff ONLY eats gluten free food, to avoid contamination in our kitchen.

Gluten is a protein from wheat, oats and other grains, that has gone through many changes, especially because of genetically modified wheat. This genetic manipulation man has been working on over many years, specifically since the late 1970's, was intended to produce better and more efficient crops. Many people are sensitive, intolerant or allergic to gluten and they do not know it. A simple test can determine this and improve your health.

### **ORGANIC:**

At his farm, Tom Nagel, the owner of the Hotel Cuna del Angel, produces normal vegetables and legumes, autochthonous, "wild" through permaculture and in hydroponics. There are more than 100 different types of fruit, vegetables and legumes. We also use honey from our 10 hives, free of hormones and medicines, to sweeten certain dishes.

### **HYDROPONICS:**

Plants flourish in a closed area and roots stretch through water enriched with minerals, salts and fertilizers, which in part come out of our own biodigester. Or in sand in the case of tubers like carrots. Insects, fungus and other agents cannot reach the crops or harm them, which allows us to avoid the use of pesticides or herbicides.

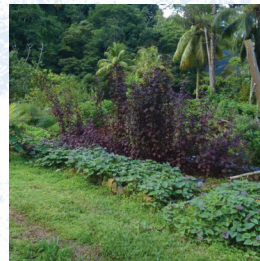
### **PERMACULTURE:**

This is an art and a little more complicated. Every crop grown with this system works in a symbiosis, each plant benefits from the one next to it. For example:

Beans, through their leaves, add nitrogen to the ground that corn needs to grow. Planting garlic among species avoids insects to lay their eggs in corn, which needs the nitrogen of the bean. There are many examples like this. This type of agriculture also prevents the use of pesticides, herbicides and artificial fertilizers.

Dead wood is used to make carbon, pulverized and used later as fertilizer. There is a bio digester that produces methane gas and also provides the best imaginable complete fertilizer out of leaves, vegetables, twigs, as well as other organic elements and animal excrement, from our own goats, chickens, pigs and rabbits.

*Several famous physicians state: You are what you eat, and death is in the gut. Cooking only natural, healthy products helps you to accomplish the goal of healthy living and aging*





## Entradas / Starters

### Carpaccio de atún Tuna Carpaccio



Atún fresco sobre cama de lechuga, con vinagreta de aceite de ajonjolí  
*Fresh tuna on lettuce bed, endives sesame oil*  
¢ 5,800.00 / ¢ 7,134.00\*

### Carpaccio de salmón ahumado Smoked Salmon Carpaccio



Salmón ahumado con aderezo de jengibre, limón y hierbas  
*Smoked salmon with ginger, lemon and herbs dressing*  
¢ 5,900.00 / ¢ 7,257.00\*

### Summer de aguacate Avocado Summer



Rollitos de aguacate con tomate seco y culantro en papel de arroz, con salsa de maní  
*Avocado rolls with sun dried tomatoes and coriander wrapped in rice paper with peanut sauce*  
¢ 3,900.00 / ¢ 4,797.00\*

### Antipasto vegetariano Vegetarian Antipasto



Berenjenas, tomates, zapallito a la parrilla, mozzarella., albahaca, vinagre balsámico y aceite de oliva  
*Grilled eggplant, tomatoes, zucchini, mozzarella, basil, balsamic vinegar and olive oil*  
¢ 3,700.00 / ¢ 4,551.00\*

### Caracoles clásicos Escargots



Caracoles gratinados en su cáscara con mantequilla de ajo y perejil  
*Snails baked in their shells, with garlic butter and parsley.*  
¢ 4,900.00 / ¢ 6,027.00\*

### Gratín de camarones y hongos Gratin of Shrimp with Mushrooms



Camarones frescos medianos salteados con hongos en salsa cremosa y gratinados con queso  
*Sauteed medium size shrimps and mushrooms with a creamy sauce, au gratin*  
¢ 5,900.00 / ¢ 7,257.00\*



Libre de Gluten. *Gluten free.*

(\*Todos los precios incluyen 10% de servicio y 13% impuesto de ventas / All prices included 10% service and 13% sales tax)





## Ensaladas / Salads

### Ensalada de queso de cabra con espinacas *Goat Cheese and Spinach Salad*



Ensalada con nueces caramelizadas, manzana verde y queso caprino suave  
*Salad with caramelized nuts, green apples and mild goat cheese*  
¢ 4,500.00 / ¢ 5,535.00\*

### Ensalada Selvática *Jungle Salad*



Variedad de legumbres exóticas cultivadas bajo la modalidad de Permacultura en nuestra finca, como Catú y hojas de Jamaica, bañadas en vinagre balsámico y aceite de oliva extra virgen  
*A selection of exotic vegetables grown in our Permaculture farm including Catú and Jamaica leaves with a balsamic vinegar and extra virgen olive oil based vinaigrette*  
¢ 2,900.00 / ¢ 3,567.00\*

### Ensalada fresca a la caribeña *Fresh Caribbean Salad*



Lechugas frescas con frutas exóticas, bañadas en una vinagreta de cebolla y jengibre  
*Mixed selection of lettuce and fresh exotic Fruits, with a delicious vinaigrette of red onions and ginger*  
¢ 2,400.00 / ¢ 2,952.00\*

### Ensalada César con pollo a la parrilla *Cesar Salad with Grilled Chicken Breast*



Lechuga romana, aderezo con anchoas, jugosa pechuga de pollo a la parrilla y parmesano  
*Romaine lettuce with anchovies dressing, garnished with juicy grilled chicken breast and parmesan*  
¢ 4,900.00 / ¢ 6,027.00\*

### Ensalada Capresse Mozzarella de Bufala *Capresse Salad with Buffalo Mozzarella*



Tomate fresco y queso mozzarella de bufala y albahaca  
*Fresh tomatoe with buffalo mozzarella and basil*  
¢ 4,900.00 / ¢ 6,027.00\*



Libre de Gluten. *Gluten free.*

(\*Todos los precios incluyen 10% de servicio y 13% impuesto de ventas / All prices included 10% service and 13% sales tax)



## Sopas / Soups

### Sopa de cebolla francesa

#### *French Onion Soup*

Cebollas cristalizadas en un caldo de carne, gratinada

*Onions in a rich meat broth, au gratin*

CRC 2,800.00 / CRC 3,444.00\*



### Sopa de tomate asado con albahaca

#### *Roasted Tomato and Basil Soup*

Tomates frescos asados con albahaca

*Freshly roasted tomatoes and basil*

CRC 2,800.00 / CRC 3,444.00\*



### Crema de puerros, papas y tocineta

#### *Cream Leek, Potatoes and Bacon*

Papas, cebollín y puerros en una deliciosa crema con tocineta

*Potatoes, chives, leeks and bacon in a delicious creamy soup*

CRC 2,300.00 / CRC 2,829.00\*



### Crema de hongos Porcini y Trufa

#### *Cream of Porcini Mushrooms and Truffle*

Delicada crema de hongos porcini y trufa blanca

*Delicate cream of porcini mushrooms and white truffle*

CRC 5,500.00 / CRC 6,765.00\*



### Sopa de zanahoria y jengibre

#### *Cream of Carrot and Ginger*

Cremosa sopa de zanahoria con perfume de jengibre

*Cream of carrot with a hint of ginger*

CRC 3,700.00 / (CRC 4,551.00\*)



Libre de Gluten. *Gluten free.*

(\*Todos los precios incluyen 10% de servicio y 13% impuesto de ventas / All prices included 10% service and 13% sales tax)





# Platos Principales / Main Courses

## Pastas

### Tagliatelle de espinacas con alcachofas *Spinach Tagliatelle with Artichokes*



Cebollas asadas, alcachofas y chile morrón en salsa de tomate con queso parmesano  
*Grilled onions, artichoke and bell peppers in a tomato sauce and parmesan cheese*  
¢ 5,800.00 / ¢ 7,134.00\*

### Tagliatelle a la "Keka" *Tagliatelle "Keka"*



Deliciosa salsa de tomate, aceite de oliva y albahaca con queso parmesano  
*Delicious tomato sauce, olive oil and basil with parmesan cheese*  
¢ 3,900.00 / ¢ 4,797.00\*

### Ravioles de la Casa *Home Made Ravioli*



Rellenos con pollo y hierbas en salsa de tomate, albahaca y queso parmesano  
*Filled with chicken and herbs in a tomato sauce with basil and parmesan cheese*  
¢ 5,600.00 / ¢ 6,888.00\*

### Spaguetti al Vongole *Vongole Spaguetti*



Deliciosa salsa de "vongole" con aceite extra virgen, ajo y perejil  
*A delicious "vongole" sauce with extra virgen olive oil, garlic and parsley*  
¢ 5,800.00 / ¢ 7,134.00\*



Libre de Gluten. *Gluten free.*

(\*Todos los precios incluyen 10% de servicio y 13% impuesto de ventas / *All prices included 10% service and 13% sales tax*)



# Pollo / Chicken

## Pollo Florentina Chicken Florentina



Pechuga de pollo rellena con almendras, espinaca y queso Gouda  
*Chicken breast filled with almonds, spinach and Gouda cheese*

¢ 6,400.00 / ¢ 7,872.00\*

## Tajadas de pechuga a la Hindú Indian Style Sliced Chicken Breast



Suavemente salteadas con una pisco de curry, apagado con vino blanco  
y una crema reducida con piña, banano, pasas y almendras  
*Lightly sautéed with a touch of curry, with white wine and a reduced  
pineapple, banana, raisin and almond sauce*

¢ 6,400.00 / ¢ 7,872.00\*

## Pollo al Curry Curry Chicken



Tajadas de pechuga de pollo en una salsa al curry rojo, ligeramente picante  
*Chicken breast slices in a red curry sauce, slightly hot spicy*

¢ 5,900.00 / ¢ 7,257.00\*



Libre de Gluten. *Gluten free.*

(\*Todos los precios incluyen 10% de servicio y 13% impuesto de ventas / *All prices included 10% service and 13% sales tax*)





## Carnes / Meat

### **Lomito al Gorgonzola** *Gorgonzola Beef Tenderloin*

En salsa de queso Gorgonzola  
*with Gorgonzola cheese sauce*  
¢ 9,500.00 / ¢ 11,685.00\*



### **Cerdo al tamarindo** *Tamarindo Pork*

Lomito de cerdo con salsa de tamarindo semi picante  
*Pork tenderloin with a slightly spicy Tamarindo Sauce*  
¢ 6,800.00 / ¢ 8,364.00\*



### **Lomito con hongos Porcini** *Beef Tenderloin with Porcini Fungi*

Lomito de res en una deliciosa salsa de hongos porcini  
*Beef tenderloin in a delicious porcini mushroom sauce*  
¢ 10,900.00 / ¢ 13,407.00\*



### **Ossobuco Rissoto**

Carne de Ossobuco acompañado de rissoto italiano con queso parmesano  
*Ossobuco with Italian rissoto in parmesan cheese*  
¢ 7,500.00 / ¢ 9,225.00\*



### **Rib Eye / Rib Eye**

350 gramos de carne corte americano en una salsa de balsámico  
*350 grams of beef, american cut, in balsamic sauce*  
¢ 11,500.00 / ¢ 14,145.00\*



Libre de Gluten. *Gluten free.*

(\*Todos los precios incluyen 10% de servicio y 13% impuesto de ventas / *All prices included 10% service and 13% sales tax*)





## Pescado / Fish

### **Pescado en salsa de albahaca** *Fish in Basil Sauce*



Pescado fresco a la parrilla con una rica salsa de albahaca  
*Grilled fresh fish with a tasty basil sauce.*  
¢ 7,700.00 / ¢ 9,471.00 \*

### **Tilapia Mediterránea** *Mediterranean Tilapia*



Filet fresco de tilapia preparado con romero, aceite de oliva extra virgen y aceitunas verdes con un delicioso aroma al Mediterráneo  
*Fresh tilapia filet prepared with rosemary, extra virgen olive oil and green olives with a delicious Mediterranean aroma*  
¢ 7,500.00 / ¢ 9,225.000

### **Camarones Azafrán** *Saffron King Prawns*



Camarones jumbo frescos en una delicada salsa de azafrán y chardonnay  
*Fresh jumbo shrimp in a delicate saffron and chardonnay sauce*  
¢ 15,500.00 / ¢ 19,065.00\*

### **Pescado a las Alcaparras** *Fish with Capers*



En salsa de vino blanco, limón y alcaparras.  
*With white wine, lemon and caper sauce*  
¢ 8,500.00 / ¢ 10,455.00\*

### **Camarones Jumbo en salsa estilo Mediterráneo** *Mediterranean style King Prawns*



Acompañados de una delicada salsa de alcaparras, aceitunas y eneldo  
*A delicate sauce with capers, olives and dill*  
¢ 17,500.00 / ¢ 21,525.00\*



Libre de Gluten. *Gluten free.*

(\*Todos los precios incluyen 10% de servicio y 13% impuesto de ventas / *All prices included 10% service and 13% sales tax*)



# Menu Almuerzo / Lunch Menu

## Bruschettas Mixtas

### Bruschetta Mix



Bruschettas estilo italiano con tomate, albahaca, Prosciutto, arúgula, queso  
*Italian style bruschetta with tomato, basil, Prosciutto, arugula, cheese*

¢ 7,500.00 / ¢ 9,225.00\*

## Mozzarella en Carroza

### Mozarella Float



Mozzarella fresco empanizado con mermelada de vino tinto ligeramente picante  
*Breaded fresh mozzarella with red wine marmalade, slightly spicy*

¢ 5,500.00 / ¢ 6,765.00\*

## Shrimp Cocktail

### Coctel de Camarones



Coctel tradicional con salsa de tomate y jengibre  
*Traditional cocktail with tomato and ginger sauce*

¢ 9,800.00 / ¢ 12,054.00\*

## Calamares a la Romana

### Roman Calamari

Calamares empanizados con salsa tártara  
*Breaded calamari with tartar sauce  
with teriyaki grilled chicken strips*



¢ 5,500.00 / ¢ 6,765.00\*



Libre de Gluten. *Gluten free.*

(\*Todos los precios incluyen 10% de servicio y 13% impuesto de ventas / *All prices included 10% service and 13% sales tax*)





# Menu Almuerzo / Lunch Menu

## Plato de Quesos

### *Cheese Plater*

Quesos italianos Pecorino, gorgonzola, mozzarella de búfala, parmesano y queso de cabra

*Italian cheeses pecorino, gorgonzola, buffalo mozzarella, parmesan and goat cheese*

¢ 6,500.00 / ¢ 7,995.00\*



## Ceviche Mediterraneo

### *Mediterranean Ceviche*

Ceviche especial de la casa

*Special house ceviche*

¢ 6,900.00 / ¢ 8,487.00\*



## Ensalada de Arugula

### *Arugula Salad*

Arúgula, tomate, hongos con una vinagreta de limón

*Arugula, tomato, mushrooms with lime vinaigrette*

¢ 3,500.00 / ¢ 4,305.00\*



Libre de Gluten. *Gluten free.*

(\*Todos los precios incluyen 10% de servicio y 13% impuesto de ventas / All prices included 10% service and 13% sales tax)







# Rincón Tico / Costarrican Flavors

## Entradas / Starters

**Crema de pejivalle**

*Peach Palm Cream*

¢ 2,500.00 / ¢ 3,075.00\*



**Ceviche exótico**

*Exotic Ceviche*

¢ 4,200.00 / ¢ 5,166.00\*



**Guacamole con tortillas**

*Avocado with Tortillas*

¢ 2,900.00 / ¢ 3,567.00\*



## Platos Fuertes / Main Courses

**Pescado de la temporada al horno**

*Season Roasted Fish*

¢ 5,800.00 / ¢ 7,134.00\*



**Lomito de res en salsa de aguacate**

*Beef Filet in Avocado Sauce*

¢ 8,250.00 / ¢ 10,147.50\*



**Lomito de cerdo en salsa de piña**

*Pork Tenderloin in Pineapple Sauce*

¢ 6,500.00 / ¢ 7,995.00\*



## Postres / Desserts

**Flan de coco con confitado de caramelo**

*Coconut Flan with Caramel Glaze*

¢ 1,750 / ¢ 2,152.50\*



Libre de Gluten. *Gluten free.*

(\*Todos los precios incluyen 10% de servicio y 13% impuesto de ventas / All prices included 10% service and 13% sales tax)



## Postres / Desserts

### Crème Brûlée

Deliciosa crema catalana hecha en casa / *Delicious home made Catalan Cream*  
¢ 3,300.00 / ¢ 4,059.00\*



### "Tortino" de chocolate / *Chocolate "Tortino"*

Con crema de chocolate en el interior / *With creamy chocolate inside*  
¢ 4,800.00 / ¢ 5,904.00\*



### Tarta Tatín "Cuna del Angel" con helado de vainilla *Tarta Tatín "Cuna del Angel" with vainilla Ice Cream*

¢ 4,500.00 / ¢ 5,535.00\*



### Pie de maracuyá / *Passion fruit Pie*

¢ 2,900.00 / ¢ 3,567.00\*



### Pie de limón / *Key Lime Pie*

¢ 2,900.00 / ¢ 3,567.00 \*



### Helados preparados en casa / *Home Made Ice Creams*

Vainilla, miel, pistacho, chocolate y maracuya  
Vanilla, honey, pistach, chocolate and passion Fruit  
¢ 3,900.00 / ¢ 4,797.00\*



## Postres Flambeados / *Flambe Desserts*

Todos servidos con helado de vainilla / *All served with vanilla ice cream*

### Crepe Suzette / *Crepes Suzettes*

¢ 4,200.00 / ¢ 5,166.00\*



### Fresas maceradas en Grand Marnier *Strawberries in Grand Marnier*

¢ 4,800.00 / ¢ 5,904.00\*



### Mango flambeado / *Mango Flambé*

¢ 4,200.00 / ¢ 5,166.00\*



### Banano flambeado / *Banana Flambé*

¢ 4,200.00 / ¢ 5,166.00



Libre de Gluten. *Gluten free.*

(\*Todos los precios incluyen 10% de servicio y 13% impuesto de ventas / *All prices included 10% service and 13% sales tax*)