



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:

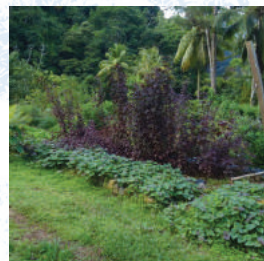
Las plantas crecen en un lugar cerrado y los raíces están dentro de agua enriquecido con minerales, sales y abonos, que salen en parte de un propio biodigestor. O en arenas para verduras que tienen su fruta dentro de la tierra como zanahorias. No pueden entrar insectos, hongos u otras cosas, que dañan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

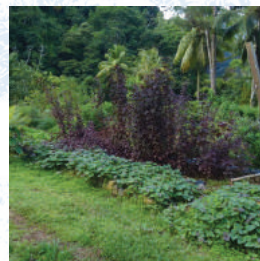
PERMACULTURE:

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

Tartar de Atún *Tuna Tartar*

Atún Fresco corte Brunoise con Alcaparras, Cebolla Morada,
Aceite Sésamo y Mostaza Dijon

Fresh Tuna Brunoise with Capers, Red Onion, Sesame Seed Oil and Dijon Mustard

Fresh tuna on lettuce bed, endives sesame oil

\$ 10.50 / \$ 12.92*

Carpaccio de Salmón Ahumado *Smoked Salmon Carpaccio*

Salmón ahumado con aderezo de jengibre, limón y hierbas

Smoked salmon with ginger, lemon and herbs dressing

\$ 15.50 / \$ 19.07*

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

\$ 13.50 / \$ 16.61*

Caracoles Clásicos *Escargots*

Caracoles gratinados en su cáscara con mantequilla de ajo y perejil

Snails baked in their shells, with garlic butter and parsley.

\$ 9.50 / \$ 11.69*

Antipasto Vegetariano *Vegetarian Antipasto*

Berenjena, Tomate, Zuquini, Hongos, Cebolla a la parrilla, Parmesano, Pecorino, Salami
y prosciutto con Vinagreta de la Casa

*Grilled Eggplant, Tomato, Zucchini, Mushroom and Onion, Parmesan, Pecorino, Salami
and Prosciutto with House Vinaigrette*

\$ 22.50 / \$ 27.68*



100% Libre de Gluten. 100% 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 Rúcula, Pecorino y Almendra *Arugula, Pecorino and Almond Salad*

Hojas de Rúcula, Hongos, Pera, Queso Pecorino y Almendras Tostadas
Con Aderezo de Balsámico
Arugula, Mushrooms, Pear, Pecorino and Toasted Almonds with Balsamic Dressing
\$ 12.50 / \$ 15.38*

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
\$ 12.50 / \$ 15.38*

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 virgin olive oil based vinaigrette
\$ 6.50 / \$8.00*

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

Tradicional Ensalada Italiana, Tomate Fresco, Queso Mozzarella de Búfala y Albahaca
Fresh tomato with buffalo mozzarella and basil
\$ 12.50 / \$ 15.38*

Ensalada Mar y Tierra Tibia *Warm Surf and Turf Salad*

Frutos del Mar como Pulpo, Camarón, Rúcula, Alcaparras y Chile Morrón Con Vinagreta de la Casa
Seafood like Octopus and Shrimp, with Arugula, Capers and Bell Peppers with a House Vinaigrette
\$ 17.50 / \$ 21.53*



100% Libre de Gluten. 100% 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 Mariscos *Seafood Soup*

Deliciosa Sopa con Mariscos Frescos, Pulpo, Camarón, Almejas, Calamar Fumet Aromatizado con Brandy y tomate Natural

Delicious Soup with Fresh Seafood Octopus, Shrimp, Clams, Squid, flavored with Brandy and Fresh Tomato

\$ 15.90 / \$ 19.56*

Sopa Minestrone *Minestrone Soup*

Sopa de Verdura Tradicional Italiana
Traditional Italian Vegetable Soup

\$ 8.50 / \$ 10.46*

Sopa de Tomate Asado con Albahaca *Roasted Tomato and Basil Soup*

Sopa de Tomates Frescos Asados a la Parrilla con Albahaca
Soup made with Fresh Tomatoes, Roasted with Basil

\$ 6.50 / \$ 8.00*

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

\$ 15.50 / \$ 19.07*



100% Libre de Gluten. 100% *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

Penne Punttanesca

Penne in Puttanesca Sauce

Pasta Tradicional Italiana con Aceitunas, Anchoas, Tomate y Albahaca
Traditional Italian Pasta with Olives, Anchovies, Tomato and Basil

\$ 8.50 / \$ 10.46*

Spaguetti al Vongole y Mejillon

Clam and Mussel Spaghetti

Delicada Pasta con Aceite de Oliva Extra Virgen, Ajo, Vino Blanco, Perejil, Almejas y Mejillón
Delicate Pasta with Extra Virgin Olive Oil, Garlic, White Wine, Parsley, Clams and Mussels

\$ 10.50 / \$ 12.92*

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

\$ 14.50 / \$ 17.84*

Tagliatelle con Alcachofas y Espinaca

Tagliatelle with Artichokes and Spinach

Cebollas Asadas, Alcachofas, Chile Morrón y Espinaca en Salsa de Tomate
Roasted Onions, Artichokes, Bell Peppers and Spinach in Tomato Sauce

\$ 15.50 / \$ 19.07*

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

\$ 15.50 / \$ 19.07*



100% Libre de Gluten. 100% *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 en salsa de limón

Lemon Chicken

Pechuga de Pollo servida sobre una cama de Espinaca en Salsa de Limón

Chicken Breast with Lemon Sauce served over Spinach

\$ 10.50 / \$ 12.92*

Pollo a la Parmigiana

Chicken Parmigiana

Filet de Pollo Empanizado con Salsa Parmigiana

Breaded Chicken Filet with Parmigiana Sauce

\$ 12.50 / \$ 15.38*

Pollo en Salsa de Almendra y Azafrán

Chicken with Almond and Saffron Sauce

Pechuga de Pollo en una Salsa de Azafrán, Chile Morón, Almendra y Vino Blanco

Chicken Breast in a saffron, Bell Pepper, Almond and White Wine Sauce

\$ 17.50 / \$ 21.53*

Pollo Florentina

Chicken Florentina

Pechuga de Pollo Rellena con Almendras, Espinaca y Queso Gouda en Salsa de Espinaca

Chicken breast filled with almonds, spinach and Gouda cheese

\$ 13.50 / \$ 16.61*

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

\$ 13.50 / \$ 16.61*



100% Libre de Gluten. 100% 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 en Salsa de Vino Tinto y Pimienta *Beef Tenderloin in a Red Wine and Pepper Sauce*

Medallón de Lomito en Salsa de Vino Tinto y Pimienta Verde Aromatizado con Romero
Beef Tenderloin Medallion in a Red Wine and Green Pepper Sauce flavored with Rosemary
\$ 19.50 / \$ 23.99*

Lomito en Salsa de Trufa
Beef Tenderloin in Truffle Sauce
Corazón de Lomito con Salsa de Trufa Blanca
Heart of Tenderloin with a White Truffle Sauce
\$ 20.50 / \$ 25.22*

Lomito de Cerdo en Mermelada de Vino Tinto
Pork Tenderloin in Red Wine Marmalade
Lomito de Cerdo con Mermelada de Vino Tinto Hecha en Casa Ligeramente Picante
Pork Tenderloin with Slightly Spicy House Made Red Wine Marmalade
\$ 16.50 / \$ 20.30*

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
\$ 22.50 / \$ 27.68*

Ossobuco Risotto
Ossobuco Acompañado de Risotto Italiano con Queso Parmesano
Ossobuco with Italian Risotto with Parmesan Cheese
\$ 22.50 / \$ 27.68*



100% Libre de Gluten. 100% 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.
\$ 19.50 / \$23.99*

Pescado a las Alcaparras

Fish with Capers

En Salsa de Vino Blanco, Limón y Alcaparras
With White Wine, Lemon and Caper Sauce
\$ 22.50 / \$ 27.68*

Atún Mediterráneo

Mediterranean Tuna

Medallón de Atún en Salsa Ligera de Tomate Natural con Alcaparra, Aceitunas y Anchoas
Tuna Medallion in a Light Fresh Tomato Sauce with Capers, Olives and Anchovies
\$ 16.50 / \$ 20.30*

Camarones al Estilo del Chef

Prawns Chef's Style

Camarón, Pulpo, Mejillón y Calamar en Salsa Ligera de Tomate Natural ligeramente picante
Prawns, Octopus, Mussels and Squid in a Light, Slightly Spicy, fresh Tomato Sauce
\$ 24.50 / \$ 30.14*

Pulpo con Camarones y Aroma de Trufa

Octopus with Prawns and Truffle

Pulpo Parrillado con Camarón, Apio, Puerro y Aromatizado con Crema de Trufa Blanca
Grilled Octopus with Prawns, Celery, Leek, flavored with cream of White Truffle
\$ 25.50 / \$ 31.37*



100% Libre de Gluten. 100% *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

\$ 13.50 / \$ 16.61*

Mozzarella en Carroza

Mozarella Float

Mozzarella fresco empanizado con mermelada de vino tinto ligeramente picante

Breaded fresh mozzarella with red wine marmalade, slightly spicy

\$ 9.50 / \$ 11.69*

Coctel de Camarones

Shrimp Cocktail

Coctel tradicional con salsa de tomate y jengibre

Traditional cocktail with tomato and ginger sauce

\$ 17.50 / \$ 21.53*

Calamares a la Romana

Roman Calamari

Calamares empanizados con salsa tártara

Breaded calamari with tartar sauce

\$ 9.50 / \$ 11.69*



100% Libre de Gluten. 100% *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

\$ 11.50/ \$ 14.15*

Ceviche Mediterraneo

Mediterranean Ceviche

Ceviche especial de la casa

Special house ceviche

\$ 12.50/ \$ 15.38*

Ensalada de Arugula

Arugula Salad

Arúgula, tomate, hongos con una vinagreta de limón

Arugula, tomato, mushrooms with lime vinaigrette

\$ 6.50/ \$ 8.00*



100% Libre de Gluten. 100% *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 Mariscos

Seafood Cream

\$ 16.90 / \$ 20.79*

Ceviche exótico

Exotic Ceviche

\$ 10.50 / \$ 12.92*

Guacamole con tortillas

Avocado with Tortillas

\$ 11.50 / \$ 14.15*

Platos Fuertes / Main Courses

Filet de Pescado al Horno

Oven Roasted Fish Fillet

\$ 18.50 / \$ 22.76*

Lomito a la Parrilla

Grilled Beef Tenderloin

\$ 18.50 / \$ 22.76*

Lomito de Cerdo en Salsa de Piña

Pork Tenderloin in Pineapple Sauce

\$ 14.50 / \$ 17.84*

Postres / Desserts

Flan de coco con confitado de caramelo

Coconut Flan with Caramel Glaze

\$ 5.50 / \$ 6.77*

Queque de Zanahoria

Carrot Cake

\$ 5.50 / \$ 6.77*



100% Libre de Gluten. 100% *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*
\$ 8.50 / \$ 10.46*

"Tortino" de chocolate / Chocolate "Tortino"

Con crema de chocolate en el interior / *With creamy chocolate inside*
\$ 8.50 / \$ 10.46*

Tarta Tatín "Cuna del Angel" con helado de vainilla

Tarta Tatín "Cuna del Angel" with vainilla Ice Cream
\$ 8.50 / \$ 10.46*

Pie de maracuyá / Passion fruit Pie

\$ 6.50 / \$ 8.00*

Pie de limón / Key Lime Pie

\$ 6.50 / \$ 8.00*

Helados preparados en casa / Home Made Ice Creams

Vainilla, Pistacho, Chocolate, Maracuyá, Baileys Café, Higos con Leche Condensada
\$ 8.50 / \$ 10.46*

Brownies y Almendras

\$ 11.50 / \$ 14.15*

Postres Flambeados / Flambe Desserts

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

Fresas maceradas en Grand Marnier

\$ 15.50 / \$ 19.07*

Mango flambeado / Mango Flambé

\$ 13.50 / \$ 16.61*

Banano flambeado / Banana Flambé

\$ 8.50 / \$ 10.46*

Manzana Flambeada a la Pimienta / Apple Flambé with Pepper

\$ 8.50 / \$ 10.46*

Frutas Flambeadas / Fruit Flambé

\$ 8.50 / \$ 10.46*



100% Libre de Gluten. 100% *Gluten free.*

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



Menú Vegetariano / Vegetarian Menu



Hummus

Crema de Puré de Garbanzos con Tahini

Chickpea puree with Tahini

\$ 7.50 / \$ 9.23*

Ensalada de Palmito / Heart of Palm Salad

Lechuga, Manzana Verde Fresca y Palmito con aderezo de jengibre y limón

Lettuce, Fresh Green Apple and Heart of Palm with a ginger and lime dressing

\$ 7.50 / \$ 9.23*

Gazpacho

Sopa Fría con Aceite de Oliva, Vinagre y Hortalizas como Tomate, Pepino, Cebolla y Pimiento

Cold soup with Olive Oil, Vinegar, Vegetables like Tomato, Cucumber, Onion and Pepper

\$ 5.50 / \$ 6.77 *

Crema de Tomate / Cream of Tomato

Con trozos de Tomate y Albahaca

Albahaca with pieces of Tomato and Basil

\$ 7.50 / \$ 9.23*

Hongos al Ajillo / Garlic Mushrooms

Hongos Natural Salteados con Ajos y Sauvignon Blanc

Mushrooms Sautéed with Garlic and Sauvignon Blanc

\$ 7.50 / \$ 9.23*



100% Libre de Gluten. 100% *Gluten free.*

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



Menú Vegetariano / Vegetarian Menu



Melanzane alla Parmigiana al Forno / Baked Eggplant Parmigiana

Berenjena, Mozzarella fresca, parmigiano y Albahaca Fresca en salsa de Tomate

Eggplant, Fresh Mozzarella, Parmigiano and Fresh Basil in Tomato Sauce

\$ 12.50/ \$ 15.38*

Vegetales al Curry y Coco / Curry and Coconut Vegetables

Vegetales Frescos como Zanahoria, Zucchini, Brocoli y Hongos en una Salsa de Curry y Coco

Fresh Vegetables Carrots, Zucchini, Broccoli, and Mushrooms in a Curry and Coconut Sauce

\$ 9.50 / \$ 11.69*

Tagliatelle Primavera / Tagliatelle Primavera

Una Combinación de Vegetales Frescos en una Salsa Aglio Olio

Fresh Vegetable combination in a Garlic oil sauce

\$ 10.50/ \$ 12.92*

Spaguetti de Zucchini al Emiliani / Zucchini Pasta Emiliani Style

Spaguetti de Zucchini en una salsa fresca de Hongos Porcini

Zucchini pasta in a fresh Porcini Mushroom sauce

\$ 10.50/ \$ 12.92 *

Espárrago a la Parrilla / Grilled Asparagus

Espárragos Frescos a la Parrilla en una Salsa de Aceitunas

Fresh Asparagus Grilled in an Olive Sauce

\$ 14.50/ \$ 17.84*

Ravioles de Ricotta y Hongos / Mushroom Ricotta Ravioli

Ravioles rellenos de Ricotta y Hongos en una salsa de Brandy y Nuez

Ravioli filled with Ricotta and Mushrooms in a sauce with Brandy and Walnuts

\$ 13.50/ \$ 16.61*



100% Libre de Gluten. 100% Gluten free.

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