



Libre de Gluten y Orgánico

Estimados clientes y amantes de comida saludable de estilo gourmet:

Somos muy dedicados a servirle solo la mejor comida posible 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 queremos 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 nuestros colaboradores comen “libre de gluten” y no tienen permitido traer comida de sus casas, 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 más resistente, menos alto, tiempo de maduración más corta etc. Muchas personas son gluten sensitivos, intolerantes o alérgicos y no lo saben. Una simple prueba le podría ayudar de liberarse de muchas molestias de salud.

ORGÁNICO:

Tom, el Dueño del Hotel Cuna del Ángel esta produciendo verduras normales, autóctonas y “selváticas” en su finca con el sistema de permacultura y un invernadero grande. Hay más que 100 diferentes especies plantadas entre frutas, verduras y hojas. También tiene miel de sus 4 colmenas, libre de hormonas y medicinas. La ensalada selvática en nuestro menú proviene de esta finca: hojas oscuras con más clorofila que las ensaladas clásicas.

PERMACULTURA:

Ya esto es un poco más complicado. La permacultura es un arte, en realidad un arte muy vieja de nuestros ancestros, en la cual todo que se planta entra en una simbiosis y cada tipo de planta se beneficia de su especie vecina, 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 las especies se evita, que los insectos depositen 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).

TILAPIAS:

El agua del fondo de la laguna, donde hay unas 700 tilapias se usa como abono en nuestra huerta con hortalizas, es excelente y es natural. Hay varios médicos famosos, que postulan: Usted es lo que come y la muerte esta en su intestino. Cocinando solo con productos naturales y saludables, logrará esta meta de vivir y envejecer con salud.

Disfruta su estadía en Cuna del Ángel y Costa Rica

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)



Gluten Free and Organic

Dear clients and lovers of healthy gourmet food:

We are determined to serve you only the best food possible, so we are preparing every plate fresh and individually after your order. This might take some time, in which we hope you enjoy the beautiful environment. Now we 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: just delicious!!

Even our staff ONLY eats gluten free food and is not allowed to bring food from home, 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 mankind has been working on over many years, specifically since the late 1970's. It was intended to produce better and more efficient crops. Many people are sensitive, intolerant or allergic to gluten and some do not know it. A simple test could determine this and improve their health.

ORGANIC:

At his farm, Tom, the owner of the Hotel Cuna del Angel, produces normal vegetables, wild and autoctonus greens, with either permaculture or a greenhouse. There are planted more than 100 different types of fruits, vegetables and leaves. We also have honey from our 4 beehives, free of hormones and medicines.

PERMACULTURE:

This is an art, a little more complicated and very old tradition. 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 that to grow. Planting garlic among some species avoids insects laying their eggs in the corn and others, which need 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 which 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, pigs, chicken and rabbits.

TILAPIAS:

The water of the bottom of our little lake, where are about 700 Tilapia fish, is used to irrigate our greenhouse, because is it full of their excrements, a natural and perfect fertilizer.

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

Enjoy your stay in Cuna del Angel and Costa Rica

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)





Desayuno - Breakfast

Desayuno Típico / Typical Breakfast

Gallo Pinto, Huevo, Queso, Plátano Frito, Jugo de Naranja.
Gallo Pinto, Eggs, Cheese, Fried Plantain, Orange Juice

Plato de Frutas / Fruit Platter

Frutas de Temporada. / Selection of fresh Seasonal Fruit.

Granola con Yogurt / Granola With Yogurt

Granola de la Casa y Yogurt. / Home made Granola and Yogurt

Desayuno Americano / American Breakfast

Dos Huevos al Gusto, Tostadas, Mermelada, Café, y Jugo de Naranja.
Two Eggs Cooked any Style, Toast, Marmalade, Coffee, Orange Juice.

Huevos al Gusto / Eggs to Your Liking

Dos Huevos al Gusto Con Papas de la Casa y Salchichas. Two Eggs Cooked and
Style served with with Home Style Potatoes and Sausage.

Omelet Frances / French Omelet

Omelet Perejil y Queso Americano, acompañado de Papa de la Casa y
Salchichas

Omelet with Parsley and American Cheese served with with Home Style Potatoes
and Sausage.

Omelet con vegetales / Vegetables Omelet

Omelet con Vegetales Frescos Salteados y Queso Americano.
Omelet with Sauteed Fresh Vegetables and American Cheese.

Panqueques / Pancakes

Panqueques con Sirope de Arce y Salchichas. /Pancakes with Maple Syrup and
Sausage.



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)



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*

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*

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 virgen olive oil based
vinagrette.*
\$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)





Sopa - 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 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 truffa 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*

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 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*

Carne - 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 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*



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*

Almuerzo - Lunch

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*

CALAMARES A LA ROMANA ROMAN CALAMARI

Calamares empanizados con salsa tártara.

Breaded calamari with tartar sauce.

\$9.50 / \$11.69*

100% GLUTEN FREE

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

**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*

100% GLUTEN FREE

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
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, Higos con Leche Condensada

.....
\$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)



Menu 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*

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 / \$ 10.69*

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*

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)