

# *ALL GOOD THINGS ARE WILD AND FREE*

La tierra es el lienzo eterno donde el arte de la naturaleza brota colores, aromas y texturas.

Nosotros rendimos tributo humildemente a su trabajo transformándolo en sensaciones, momentos... recuerdos.

Nuestro paso es efímero, mientras el tiempo modela la vida, pero no así nuestra huella, la cual nos sobrevive y refleja nuestra historia.

Podemos elegir qué historia ha de contar, asegúrenos de que sea una feliz para todos.

El cambio es posible y necesario.

Nosotros amamos, nosotros creemos,  
nosotros somos Wild.

*The earth is the eternal canvas where the art of nature sprouts colours, aromas and textures.*

*We humbly pay tribute to its work by transforming it into sensations, moments... memories.*

*Our step is ephemeral, while time shapes life, but not our mark, which survives us and reflects our history.*

*We can choose what story it has to tell, let's make sure it's a happy one for everyone.*

*Change is possible and necessary.*

*We love, we believe, we are Wild.*



# BEVERAGES & POTIONS

Mezclas, elixires, pociones, toda una historia de remedios y bebidas ha evolucionado con el tiempo para convertirse en nuestros indispensables de cada día.

*Mixtures, elixirs, potions, a whole history of remedies and drinks have evolved over time to become our daily essentials.*

## CAFÉ - COFFEE

Café orgánico de comercio justo · *Organic and fair trade coffee.*

Ristretto   Espresso	2,30
Cortado   Espresso Macchiato	2,30
Café Latte   Latte Macchiato   Sombra	2,80
Americano   Flat White	2,80
Cappuccino   Mocha	3,20
Affogato	5,40
Sparkling Passion Fruit Americano	5,00
Tés e Infusiones	4,50

## WILD SUPERFOOD LATTES

Matcha Latte	6,80
Golden Latte	6,50
Beetroot Latte	6,50
Chai Latte	6,50
Dirty Chai Latte	7,60
Dulce De Leche Latte	6,50
Raw Cacao Latte	6,50
Lotus Latte	8,50

Shot de café, hielo, leche de avena, crema de lotus biscoff, nata vegana y canela.

*Coffee shot, ice, oat milk, lotus biscoff butter, vegan whipped cream & cinnamon.*

Leche vegetal ecológica · *Plant-based organic milk: 0,80*

Hazlo frío · *Make it cold: 1,00*



*Coffea arabica*

## AGUAS & REFRESCOS

Agua Km 0 · <i>Water Km 0</i> ½l   1l	2,20   3,80
Agua Con Gas Km 0 · <i>Km 0 Sparkling Water</i> ½l   1l	2,60   4,20
Agua Infusionada · <i>Infused Water</i>	4,40
Agua Solán De Cabras · <i>Solán De Cabras Water</i>	3,30
Agua Con Gas Mondariz · <i>Mondariz Sparkling Water</i>	3,30
Refrescos · <i>Soft Drink</i>	3,00
Kombucha	5,00

## SUPERFOOD SHOTS

### NATURE'S ANTIBIOTICS - 4,80

Jengibre, limón, cúrcuma y pimienta.

*Ginger, lemon, turmeric & pepper.*

### HONEY BEE - 4,80

Naranja, jengibre, cúrcuma, limón, miel, polen y pimienta negra.

*Orange, ginger, turmeric, honey, bee pollen & black pepper.*

### IMMUNE BOOSTER - 4,80

Vinagre de manzana, limón, espirulina y jengibre.

*Apple cider vinegar, lemon, spirulina & ginger.*



*Citron-Citrus- Common lemon*

## CERVEZAS & VINOS

Caña Cerveza · <i>Small Beer</i>	3,50
Pinta De Cerveza · <i>Pint Of Beer</i>	5,50
Cerveza Sin Alcohol · <i>Non Alcoholic Beer</i>	3,80
Cerveza Alhambra · <i>Alhambra Beer</i>	4,50
Copa De Vino Tinto   Malbec	4,80   5,50
Copa De Vino Blanco   Rosado	4,80
Copa De Cava	6,50

## COCKTAILS

### WILD SPRITZ - 11,00

Campari, pomelo y agave.  
*Campari, grapefruit & agave.*

### IGUAZÚ - 12,00

Gin, limón, fruta de la pasión & coco.  
*Gin, lemon, passion fruit & coconut.*

### MARY ON THE WOODS - 10,00

Zumo de tomate, limón, sriracha, tamari y pimienta negra.  
*Tomato juice, lemon, sriracha, tamari & black pepper.*



*Passiflora edulis*  
- *passion fruit*



*Ginger-Zingiber*

## ZUMOS NATURALES

**LIMONADA CASERA · HOMEMADE LEMONADE - 3,50**

**TÉ HELADO CASERO · HOMEMADE ICED TEA - 3,50**

**LYCHEE FIZZ - 4,50**

Puré de lychee y agua con gas.

*Lychee puree & sparkling water.*

**PASSION SODA - 4,50**

Puré de fruta de la pasión y agua con gas.

*Passion fruit puree & sparkling water.*

**FRESH O.J. - 5,80**

**O.J. TWIST - 7,50**

Naranja, limón, albahaca y chile.

*Orange, lemon, basil and chilli.*

**FOREST ELIXIR - 7,80**

Pomelo, jengibre y tomillo.

*Grapefruit, ginger and thyme.*

**SOUL MATE - 7,50**

Yerba mate, lima, kombucha y agave.

*Yerba mate, lime, kombucha & agave.*

**FOREST MIMOSA - 8,50**

Pomelo, fresas y kombucha.

*Grapefruit, strawberry and kombucha.*

**JUNGLE JUICE - 8,00**

Espinaca, kale, estragón, manzana, pepino, limón y jengibre.

*Spinach, kale, tarragon, apple, cucumber, ginger & lemon.*

**GARDEN JUICE - 7,50**

Zanahoria, naranja, manzana, jengibre y cúrcuma.

*Carrot, orange, apple, ginger & turmeric.*

**BEET-AMIN - 7,50**

Remolacha, manzana, jengibre y limón.

*Beetroot, apple, ginger & lemon.*

*Ilex paraguariensis*  
- yerba mate



## SMOOTHIES

### TREE HUGGER - 8,50

Brocoli, aguacate, espinacas, apio, plátano, piña, leche de almendra y semillas de cáñamo.

*Broccoli, avocado, spinach, celery, banana, pineapple, almond milk & hemp seeds.*

### GOLDEN SUNSET - 9,00

Mango, piña, papaya, naranja, leche de coco, baobab y menta.

*Mango, pineapple, papaya, orange, coconut milk, baobab & mint.*

### CACAO CACAO - 9,00

Banana, mantequilla de cacahuete, leche de almendra, cacao orgánico, semillas de chía y cacao nibs.

*Banana, peanut butter, almond milk, raw organic cacao, chia seeds & cacao nibs.*

### RED REMEDY - 8,00

Mix de frutos rojos, banana, leche de coco, dátiles y mantequilla de cacahuete.

*Mixed berries, banana, coconut milk, dates & peanut butter.*

### BONIASTIC - 9,20

Banana, boniato, leche de almendra, dátiles, tahini, canela y jengibre.

*Banana, sweet potato, almond milk, dates, tahini, cinnamon & ginger.*

### MEET ME AT THE MOVIES - 9,20

Banana, mantequilla de cacahuete, dátiles, canela, vainilla, chía, leche de almendras y palomitas.

*Banana, peanut butter, dates, cinamon, vanilla, chia seeds, almond milk & pop corn.*

*Theobroma Cacao*



# MORNING BOOSTERS

Cuidarse a uno mismo es amor propio, comienza tu día agradeciéndote a ti mismo por tu vida y la persona que eres.

*Self care is Self love, start your day by thanking yourself for your life and the person you are.*

## AROMATIC VEGAN JAR - 12,30

Yogur de coco, granola casera, compota de fresas, bananas & frutos del bosque.

*Coconut yogurt, homemade granola, strawberry compote, bananas & fresh berries.*

## WILD STACK - 10,10

Pancakes sin gluten con banana, frutos rojos y sirope de agave.

*Gluten-free pancakes served with bananas, berries & agave syrup.*



*Rubus fruticosus - Blackberry*

### AÑADE TOPPINGS ADD TOPPINGS

Dulce de leche	1,50
Nutella vegana	2,00
<i>Vegan nutella</i>	2,00
Mantequilla de cacahuete	2,00
<i>Peanut butter</i>	2,00
Mermelada de fresa	2,00
<i>Strawberry jam</i>	2,00

 VEGAN

 GLUTEN FREE



**WONDERFRUIT  
SMOOTHIE BOWL - 12,70 ₪**

Pulpa de açai ecológica, mezclada con banana, frutos rojos congelados y leche de coco, coronado con granola casera sin gluten, frutos rojos, banana, semillas de cáñamos y chips de coco.

*Antioxidant-loaded açai pulp blended with banana, frozen blueberries & coconut milk, topped with homemade gluten-free granola, fresh berries, banana, hemp seeds & coconut chips.*



*Fragaria - ananassa  
- Common Strawberry.*

**STAY GOLDEN - 12,80 ₪**

Mango, piña, papaya y banana congelados mezclado con leche de coco y mezcla de especias antiinflamatorias, coronado con granola casera sin gluten, kiwi, frutos rojos, coco y fruta de la pasión.

*Frozen mango, pineapple, papaya & banana blended with coconut milk & anti-inflammatory spice mix, topped with homemade gluten-free granola, kiwi, fresh berries, coconut chips & passion fruit.*

**SPICED SEASONAL  
PORRIDGE - 12,30 ₪**

Copos de avena cocidos lentamente, servido con nuestro “caramelo” de tahini, fruta de temporada, granola casera & nibs de cacao.

*Creamy slow cooked oats with our tahini “caramel”, seasonal fruit, homemade granola & cacao nibs.*

*Avena sativa - Oat*



\* Los desayunos se sirven hasta las 13:00hs.

\* *Breakfast served until 1:00pm.*

*Raphanus sativus*



### **BREAKFAST DATE - 10,90**

Tosta de pan de masa madre con queso crema de cabra, dátiles medjool, miel de temporada, mix de avellanas, y polen.

*Goat cheese and medjool dates on toasted sourdough drizzled with honey & topped with toasted hazelnuts & pollen.*

### **AVO LOVER - 11,90 ◯**

Tosta de pan de masa madre con aguacate, tomates cherry al horno, pesto de rúcula y mix de semillas.

*Avocado, roasted cherry tomatoes & radish on toasted sourdough drizzled with argula pesto & mixed seeds.*

*Solanum lycopersicum*  
- Common tomato



### **SALMON SUNRISE - 12,80**

Tosta de pan de masa madre con salmón ahumado, queso crema, pepino, eneldo fresco y vinagreta de fruta de la pasión.

*Smoked salmon on toasted sourdough with cream cheese, cucumber, fresh dill and passion fruit vinaigrette.*

### **WILDERNESS WAFFLE - 12,90 ◯◯**

Gofre de kimchi casero, aguacate y germinados con salsa veganesa y sweet chili de pera hechas en nuestra cocina.

*Kimchi waffle with avocado & sprouts served with homemade vegan mayo & pear sweet chilli sauce.*

◯ VEGAN

◯ GLUTEN FREE



*Alliaria petiolata*  
- Garlic Mustard

**TOFU BENEDICT - 12,60 €**

Tofu ecológico a la plancha con salteado de setas, espinacas y ajo, sobre tоста de pan blanco y salsa holandesa vegana.

*Organic grilled tofu on toasted white sourdough served with sautéed mushrooms, spinach & garlic with homemade vegan hollandaise sauce.*

**TRUFFLED TURKISH EGGS - 12,80**

Huevos trufados pochados sobre yogur griego infusionado con ajo negro, aceite picante acompañado con tоста de semillas.

*Truffled poached eggs served with black garlic infused greek yoghurt, chilli oil & toasted sourdough bread.*

**THE WILD BENEDICT - 12,60**

Huevos ecológicos pochados con salteado de setas, espinacas y ajo sobre tоста de pan de masa madre y salsa holandesa.

*Organic poached eggs on toasted white sourdough served with sautéed mushrooms, spinach & garlic with hollandaise sauce.*



*Spinacia oleracea*  
- Common spinach

**EXTRAS**

Aguacate · <i>Avocado</i>	2,50
Huevo pochado · <i>Poached egg</i>	1,80
Salmón ahumado · <i>Smoked salmon</i>	4,50
Salmón marinado · <i>Raw marinated salmon</i>	4,50
Salmón salteado · <i>Sautéed salmon</i>	4,50

\* Los desayunos se sirven hasta las 13:00hs.

\* *Breakfast served until 1:00pm.*

# SHARE TO CARE

Tómate tu tiempo, disfruta de cada momento, compartir con tus seres queridos es la mejor receta para alcanzar la paz interior.

*Take your time, enjoy every moment, sharing with your loved ones is the best recipe to achieve inner peace.*

## TRUFFLED EDAMAME - 10,20 ♻️

Judías edamame salteadas con aceite de trufa, sal marina negra y sumac.

*Edamame beans sautéed in truffle oil, sumac & black sea salt.*

## SPICY EDAMAME - 11,40 ♻️

Judías edamame salteadas con aceite de sésamo, shichimi togarashi y choclo desgranado.

*Edamame beans sautéed in sesame oil, shichimi togarashi & shelled corn.*

## LATINO FRIES - 13,20 ♻️

Bastones de yuca y boniato fritos con salsa “huancaína” vegana de ají amarillo y salsa de aguacate emulsionado con cilantro.

*Yucca and sweet potato fries served with two homemade sauces, avocado & coriander and vegan peruvian “huancaína” sauce.*

## AVOCADO CROQUETTES - 13,80 ♻️

Croquetas de aguacate rebozadas en panko con nuestra salsa “sweet chili” de pera y eneldo.

*Panko avocado croquettes served with homemade “sweet chilli” pear sauce & dill.*



*Asparagaceae  
- genus yucca*

♻️ VEGAN

♻️ GLUTEN FREE

**A-MAIZE-ING RIBS - 14,10 ◊◊**

Costillas de maíz con salsa barbacoa de chipotle casera y raita de coco servida con “farofa” crujiente de almendras y cilantro.

*Sweet corn spare ribs with homemade chipotle barbecue sauce & coconut raita served with crispy almond “farofa” & coriander.*



*Zea mays - common maize*

**MISO ROASTED AUBERGINE - 14,60 ◊**

Berenjena asada con salsa de miso blanco agridulce, yogur griego con aromas de limón, pistacho, almendra laminada y menta fresca.

\* Opción vegana

*Sweet & sour miso roasted aubergine served with greek yoghurt, lemon zest, pistachios, almonds & fresh mint.*

\* *Vegan option*

**ZESTY SMOKED DUCK - 16,80 ◊**

Pato ahumado a las brasas de Tehuelche Grill (nuestro restaurante familiar) con brotes tiernos, puerro, mermelada casera de cítricos con salsa ponzu de naranja y limón.

*Duck delicately smoked on Tehuelche Grill (Our family restaurant) served with sprouts & leek with homemade citrus jam, orange & lemon ponzu sauce.*



*Solanum melongena - Eggplant*

\* Pan · Bread - 1,50

\* Pan s/ gluten · Gluten-free bread - 1,80

# GUT INSTINCT

Probióticos, prebióticos, semillas, plantas nutritivas y otros beneficios vivos, recuerda que “Estar saludable por fuera empieza por dentro”. ¡Sigue a tu interior!

*Probiotics, prebiotics, seeds, nourishing plants and other living goodness, remember that “Being healthy outside starts from the inside”. So follow your gut!*

## MACROBIOTIC BOWL - 17,40 ☉

Quínoa orgánica tricolor, hummus de remolacha, fideos de calabacín y zanahoria, boniato asado al horno con semillas de amapola, kimchi casero, aguacate a la plancha, hojas tiernas y mix de semillas con vinagreta de jengibre y limón.

*Organic tricolour quinoa, beetroot hummus, courgette & carrot noodles, oven roasted sweet potato with poppy seeds, homemade kimchi, grilled avocado, baby leaf salad & mixed seeds, served with homemade ginger & lemon dressing.*

## EARTH, WIND & FALAFEL - 17,90 ☉

Falafel, kale, hinojo asado, tabulé de trigo sarraceno, tomates cherry, pepino, cebollas encurtidas y dukkah de pistacho servido con salsa tahini de hierbas aromáticas.

*Falafel, kale, roasted fennel, buckwheat tabbouleh, cherry tomatoes, cucumber, pickled onions & pistachio dukkah served with an aromatic herbs tahini dressing.*

*Papaver somniferum  
- breadseed poppy*





*Cucumis sativus*  
- Common Cucumber

### WILD HARVEST BOWL - 17,60 €

Kale, quínoa orgánica tricolor, tomates cherry, rabanitos, germinados, croutons de garbanzos, fresas, arándanos y "bacon" vegano de coco servido con salsa de miso tahini.

*Kale, organic tricolour quinoa, cherry tomatoes, radish, sprouts, chickpea croutons, strawberries, blueberries & vegan coconut "bacon", served with homemade tahini miso dressing.*

### TEMPEH-TATION BOWL - 17,60 €

Tempeh casero a la plancha, mix de coles, zanahoria, rabanito, pepino, judía mungo, tomates, espinacas, brócoli y edamame servido con salsa de cacahuete y tamarindo.

*Grilled homemade tempeh, multi-colour cabbage, radish, mung bean sprouts, cucumber, carrots, spinach, broccoli & edamame with a peanut & tamarind dressing.*

#### EXTRAS

Tofu orgánico · <i>Organic tofu</i>	4,00
Langostinos · <i>Prawns</i>	5,50
Salmón ahumado · <i>Smoked salmon</i>	4,50
Salmón marinado · <i>Raw marinated salmon</i>	4,50
Salmón salteado · <i>Sautéed salmon</i>	4,50

# LIFE IN TECHNICOLOUR

La naturaleza nos brinda un universo de colores, no los des por sentado, absorbelos todos y, lo más importante, nunca olvides reflejarlos de vuelta al mundo.

*Nature provides us with a universe of colours, don't take them for granted, soak it all in and, most importantly, never forget to reflect them into the world.*

## LOADED SWEET POTATO - 17,40 ₪

Boniato asado con quínoa orgánica tricolor, queso casero de anacardos activados, aguacate, pico de gallo y brotes tiernos.

*Roasted sweet potato served with organic tricolour quinoa, homemade activated cashew "cheese", avocado, pico de gallo & tender sprouts.*

## POLENTA & CHIMI-BELOS - 18,90 ₪

Polenta cremosa de maíz y hierbas aromáticas, servida con portobellos macerados en chimichurri, hinojo fresco, eneldo, germinados de guisantes y ricota plant-based de almendra.

*Creamy polenta and aromatic herbs, served with portobello mushrooms marinated in chimichurri, fresh fennel, dill, pea sprouts and plant-based almond ricotta.*



*Pisum sativum - Green Peas*

## CRISPY ARTICHOKE CAKES - 17,80 ₪

Pasteles crujientes de alcachofa rebozados en panko con mayonesa vegana casera de sriracha, aguacate, micro ensalada de cebolla y brotes tiernos acompañada de boniatos fritos.

*Panko fried artichoke cakes served with homemade vegan sriracha mayo, avocado, baby leaf salad, red onion and fried sweet potatoes.*

## RAINBOW ROLLS - 15,80 ₪

Rollitos de papel de arroz rellenos de tofu orgánico y crudités con salsa casera de cacahuete, tamarindo y sriracha.

*Rice paper rolls filled with organic tofu, raw vegetables, served with a homemade peanut, sriracha & tamarindo sauce.*

🍃 VEGAN    🌾 GLUTEN FREE



### **AREPA, THE WILD QUEEN - 18,20 ♀♂**

Arepas de maíz rellenas de ensalada de atún plant-based, aguacate, col lombarda encurtida, veganesa de remolacha y salsa “guasacaca” venezolana.

*Corn arepas stuffed with plant-based tuna salad, avocado, pickled red cabbage, beetroot vegan mayo and venezuelan “guasacaca” sauce.*

### **WILD RICE CURRY - 17,60 ♀♂**

Curry casero de tomate y coco con brócoli, okra, berenjena, espinacas, tofu orgánico, maíz baby y chips de coco, acompañado de arroz basmati integral.

*Homemade tomato & coconut curry with broccoli, okra, aubergine, spinach, organic tofu, baby corn & coconut chips served with brown basmati rice.*

### **BLACK BEANS & SHIITAKE TACOS - 16,80 ♀♂**

Tortillas de maíz caseras con frijoles negros, col morada, brotes tiernos, aguacate, setas shiitake y pico de gallo.

*Homemade corn tortillas with mexican-style black beans, red cabbage, baby leaf, avocado, shiitake mushrooms & pico de gallo.*

### **THE WILDEST “VEGAN BURGER” - 17,40 ♀**

Setas ostra crujientes, ensalada de col, veganesa, lechuga orgánica y pepinillos, en un pan artesano bretzel, servida con patatas rejilla o ensalada.

*Crispy oyster mushroom, red coleslaw, vegan mayo, organic lettuce & pickles on an artisan pretzel bun, served with french waffle fries or salad.*

### **COLIFOREST - 18,40 ♀♂**

Filete de coliflor asado, marinado en yogur de coco, jengibre fresco y cilantro, servido sobre un falso “cuscús” de brócoli tierno con pasas, cebolla asada y mix de avellanas y pistacho.

*Roasted cauliflower steak marinated in coconut yoghurt, fresh ginger & coriander, served over mock tender broccoli “couscous” with raisins, grilled onion & hazelnut & pistachio mix.*



*Helianthus annuus -  
Sunflower*

# DIVERSITY

Somos afortunados de vivir en un mundo tan diverso, desde las saladas aguas del mar hasta la más alta montaña, hemos encontrado la forma de explorar sus diferentes paisajes, encontremos también la manera de explorar nuestras diferencias y coexistir.

*We are lucky to live in such a diverse world, from the salty waters of the sea to the highest mountains, we have found a way to explore its different landscapes, let us also find a way to explore our differences and coexist.*

## OVEN-BAKED SALMON - 26,80 ◊

Salmón al horno con quínoa ecológica tricolor, edamame, tomates asados, eneldo y brotes tiernos.

*Oven-baked salmon, served with organic tricolour quinoa, roasted tomatoes, dill, edamame beans & baby leaf salad.*

## CHICKEN TINGA TACOS - 17,90 ◊

Tortillas de maíz con pollo asado estilo mexicano, yogur cremoso y cilantro servido con pico de gallo, brotes de rábano y lima.

*Corn tortillas with roasted mexican-style chicken, creamy yoghurt & coriander, served with pico de gallo, radish sprouts & lime.*

## ANTICUCHOS & YUQUITA - 23,30

Brochetas de solomillo argentino marinadas en salsa “anticuchera”, servida con ensalada acevichada de cebolla y choclo peruano, acompañadas de yuca frita.

*Argentine tenderloin marinated in “anticuchera” sauce served with peruvian corn, onion acevichada salad & fried yuca.*



*Anethum graveolens - Dill*

◻ VEGAN

◊ GLUTEN FREE

### **MOQUECA DO BAHIA - 24,20 ◊**

Cacerola de corvina y langostinos cocinada en sofrito de pimientos y cebolla morada con leche de coco, cilantro y sriracha, acompañada de arroz y “farofa” de almendras.

*Corvina & prawns casserole cooked in red peppers & red onions with coconut milk, coriander & sriracha, served with rice & almond “farofa”.*

*Capsicum annuum  
-Jalapeño*



### **PATACONES DE MECHADA - 21,90 ◊**

Tostones de plátano macho frito con vacío mechado, aguacate, espinacas, cebolla morada, rábano encurtido y queso latino rallado, servidos con salsa de tomate, cilantro y jalapeño.

*Fried plantain tostones with vacio, avocado, spinach, red onion, pickled radish and grated latino cheese, served with fresh tomato, coriander & jalapeño sauce.*

### **ENTRECOT - 28,00**

Entrecot argentino premium 300 grs. acompañado de ensalada o patatas rejilla.

*Premium argentine rib-eye 300 g served with salad or potato waffle fries.*

**Pide nuestra salsa chimichurri, hecha con nuestra receta familiar de Tehuelche Grill.**

*Ask for our famous Chimichurri sauce, made from the secret family recipe from Tehuelche Grill Argentino.*

## *EPÍLOGO*

Este libro no pretende ser más que un manifiesto de valores, creemos en el bien por sobre todas las cosas, y que desde el amor, el entendimiento y la humildad podemos construir una mejor existencia.

Esperamos verte pronto en nuestra casa.

*This book does not claim to be more than a manifesto of values. Above all things, we believe in good and that with love, understanding and humility, together, we can build a better existence.*

*We hope to welcome you soon in our home.*

@WILDESTEPONA