



Restaurante La Iguana



@restaurante.la.iguana



ESPECIALIDADES SIN GLUTEN

www.restaurantelaiguana.com



• HAZ TU PEDIDO A DOMICILIO TAMBIÉN CON:

Glovo

Uber
Eats

PANES DE AJO

Todos llevan margarina, ajo, perejil y pimienta

ALÉRGENOS

- **PAN DE AJO** (1) (14)
- **PAN FRANCÉS** (con queso) (1) (7) (14)
- **PAN HOLANDÉS** (queso y jamón) (1) (14)
- **PAN INGLÉS** (queso y bacon) (1) (14)
- **PAN BONITO** (queso y atún) (1) (4) (14)

- **Opción sin gluten**
- **Opción queso sin lactosa**
- **Opción queso vegano**
- **Extra jamón ó bacon**

ENSALADAS

Todas llevan salsa especial de la casa (3)

ALÉRGENOS

- De col y zanahoria (3) (6) (14)
- De col, zanahoria y queso (3) (6) (7) (14)
- De col, zanahoria, queso y jamón (3) (6) (7) (14)
- De col, zanahoria, queso, jamón y atún (3) (4) (6) (7) (14)
- De col, zanahoria, queso y pollo (3) (6) (7) (14)
- **ENSALADA IGUANA:** col, zanahoria, piña, millo, melocotón (3) (6) (7) (14)
- **ENSALADA MARINERA:** lechuga, atún, piña, cangrejo, millo, zanahoria, cebolla y langostino (1) (2) (3) (4) (6) (12) (14)
- **ENSALADA VEGETAL:** lechuga, atún, tomate, millo, cebolla, huevo duro y zanahoria (sin salsa) (2) (3) (4) (6) (14)

- **Opción queso sin lactosa** (7)
- **Extra de Gambas** (12)
- **Extra de Pollo** (14)



*LOMO, POLLO, TERNERA, BACON, COCHINILLO, JAMÓN Y CINTA DE LOMO: SIN LACTOSA



PAPAS

Todas llevan alioli (3), ketchup y mostaza (10)

ALÉRGENOS

- **Normales** (3) (10) (14)
- **Vegetales:** cebolla, col y lechuga (3) (10) (14)
- **Queso:** con queso (3) (7) (10) (14)
- **Jamón:** con jamón (3) (10) (14)
- **Mixtas:** queso y jamón (3) (7) (10) (14)
- **Iguana:**
queso, jamón, cebolla, col y lechuga (3) (7) (10) (14)
- **Inglesas:**
queso, bacon y huevo frito (1) (3) (7) (10) (14)
- **Especiales:**
atún, huevo duro y orégano (3) (4) (7) (10) (14)

- **Opción queso vegano**
- **Opción queso sin lactosa** (7)
- **Extra atún** (4)
- **Extra huevo duro o frito** (3)
- **Extra queso** (7)
- **Extra Jamón o Bacon**
- **Extra Salchicha (1ud)**
- **Extra Pollo (1 filete)**

*CONSULTA LA CARTA DE ALÉRGENOS EN LA CONTRAPORTADA

COMBINADOS

Todos llevan alioli (3), ketchup y mostaza (10)

1º ELIGE TU CARNE PREFERIDA:

- SALCHICHAS
- POLLO
- LOMO ADOBADO
- COCHINILLO
- BACON
- CINTA DE LOMO
- TERNERA
- POLLO EMPANADO

2º ELIGE TUS PAPAS:

ALÉRGENOS

- CON PAPAS NORMALES (1) (3) (6) (7) (10) (14)
- CON PAPAS VEGETALES (1) (3) (6) (7) (10) (14)
- CON PAPAS JAMÓN Y QUESO (1) (3) (6) (7) (10) (14)
- CON PAPAS IGUANA (1) (3) (6) (7) (10) (14)
- CON ENSALADA DE COL (1) (3) (6) (7) (10) (14)
- CON ENSALADA VEGETAL (1) (2) (3) (4) (6) (7) (10) (14)

- Opción sin gluten (7)
- Opción queso sin lactosa (7)
- Opción pollo empanado sin gluten (14)
- Extra atún (4)
- Extra huevo duro o frito (3)
- Extra queso (7)
- Extra Jamón o Bacon



*LOMO, POLLO, TERNERA, BACON, COCHINILLO, JAMÓN Y CINTA DE LOMO: SIN LACTOSA

LASAÑAS

- DE CARNE (1) (3) (6) (7) (10)
- DE ATÚN (1) (3) (4) (6) (7) (10)

- Opción sin gluten
- Opción queso sin lactosa

NUGGETS

- CON PAPAS NORMALES (1) (2) (3) (4) (6) (7) (8)
- SIN PAPAS (1) (2) (3) (4) (6) (7) (8)

- Opción sin gluten
- Opción pavo sin gluten

*CONSULTA LA CARTA DE ALÉRGENOS EN LA CONTRAPORTADA



SANDWICHES

- Con jamón y queso 1 6 7 14
- Con atún y mayonesa 1 4 6 7 14
- Con cangrejo y mayonesa 1 2 3 6 7 14
- Con atún, cangrejo y mayonesa 1 2 3 4 6 7 14
- Con atún, millo y mayonesa 1 4 6 7 8 14
- **VEGETAL** (lechuga, tomate, huevo, mayonesa) 1 3 6 7 14
- **VEGETAL Y ATÚN** 1 3 4 6 7 14
- **VEGETAL Y CANGREJO** 1 2 3 4 6 7 14
- **VEGETAL ATÚN Y CANGREJO** 1 2 3 4 6 7 14
- **VEGETAL Y QUESO** 1 3 6 7 14
- **VEGETAL POLLO Y QUESO** 1 3 6 7 14
- **VEGETAL JAMÓN Y QUESO** 1 3 6 7 14
- **VEGETAL BACON Y QUESO** 1 3 6 7 14
- **VEGETAL LOMO Y QUESO** 1 3 6 7 14
- **VEGETAL COCHINILLO Y QUESO** 1 3 6 7 14
- **VEGETAL TERNERA Y QUESO** 1 3 6 7 14
- **VEGETAL BACON, HUEVO FRITO Y QUESO** 1 3 6 7 14

ALÉRGENOS

- Opción sin gluten
- Opción queso sin lactosa
- Extra de queso
- Extra de jamón



*LOMO, POLLO, TERNERA, BACON, COCHINILLO, JAMÓN Y CINTA DE LOMO: SIN LACTOSA



3 8 11 CROISSANTS

ALÉRGENOS

- **CROISSANT** sólo 1 6 7 14
- Con jamón y queso 1 6 7 14
- Con atún y mayonesa 1 4 6 7 14
- Con cangrejo y mayonesa 1 2 3 6 7 14
- Con atún, cangrejo y mayonesa 1 2 3 4 6 7 14
- Con atún, millo y mayonesa 1 4 6 7 8 14
- **VEGETAL** (lechuga, tomate, huevo, mayonesa) 1 3 6 7 14
- **VEGETAL Y ATÚN** 1 3 4 6 7 14
- **VEGETAL Y CANGREJO** 1 2 3 4 6 7 14
- **VEGETAL ATÚN Y CANGREJO** 1 2 3 4 6 7 14
- **VEGETAL Y QUESO** 1 3 6 7 14
- **VEGETAL POLLO Y QUESO** 1 3 6 7 14
- **VEGETAL BACON Y QUESO** 1 3 6 7 14
- **VEGETAL JAMÓN Y QUESO** 1 3 6 7 14
- **VEGETAL LOMO Y QUESO** 1 3 6 7 14
- **VEGETAL COCHINILLO Y QUESO** 1 3 6 7 14
- **VEGETAL TERNERA Y QUESO** 1 3 6 7 14
- **VEGETAL BACON, HUEVO FRITO Y QUESO** 1 3 6 7 14

- Opción sin gluten
- Opción queso sin lactosa
- Extra jamón
- Extra queso

*CONSULTA LA CARTA DE ALÉRGENOS EN LA CONTRAPORTADA

BOCATAS

Todos llevan lechuga, col, cebolla, alioli (3), ketchup y mostaza (10)

ALÉRGENOS

- **TERNERA** (1) (3) (6) (7) (10) (14)
- **CINTA DE LOMO DE CERDO** (1) (3) (6) (7) (10) (14)
- **POLLO EMPANADO** (1) (3) (6) (7) (10) (14)
- **POLLO** (1) (3) (6) (7) (10) (14)
- **LOMO** (1) (3) (6) (7) (10) (14)
- **COCHINILLO** (1) (3) (6) (7) (10) (14)
- **SALCHICHAS** (1) (3) (6) (7) (10) (14)
- **BACON** (1) (3) (6) (7) (10) (14)
- **TORTILLA FRANCESA** (1) (3) (6) (7) (10) (14)
- **VEGETAL:** lechuga, tomate, huevo, mayonesa (1) (3) (6) (7) (10) (14)
- **VEGETAL CON ATÚN** (1) (3) (6) (7) (10) (14)
- **PIMIENTO:** pimienta, cebolla, tomate, huevo duro y mayonesa (6) (7) (10) (14)
- **CALABACÍN:** calabacín rebozado, queso de untar, miel de caña (3) (4) (6) (7) (8) (10) (14)

- **IGUANA:**
(con queso y huevo frito)

- Con queso (7)
- Con huevo (3)
- Con jamón
- Opción sin gluten
- Opción queso sin lactosa



*LOMO, POLLO, TERNERA, BACON, COCHINILLO, JAMÓN Y CINTA DE LOMO: SIN LACTOSA

FAJITAS

ALÉRGENOS

- **DE POLLO:** queso, col, zanahoria, bacon, pollo y mayonesa (1) (3) (7) (14)
- **MEXICANA DE POLLO:** queso, pollo, cebolla, pimienta y salsa mexicana (1) (7) (14)
- **MEXICANA DE CARNE:** queso, carne molida, cebolla, pimienta y salsa mexicana (1) (7) (14)
- **BARBACOA DE POLLO:** queso, pollo, cebolla, pimienta y salsa barbacoa (1) (7) (9) (10) (14)
- **BARBACOA DE CARNE:** queso, carne molida, cebolla, pimienta y salsa barbacoa (1) (7) (9) (10) (14)
- **ALEMANA:** queso, salchicha, bacon, col, zanahoria, mayonesa y toque de salsa mexicana (1) (3) (6) (7) (14)
- **VEGETARIANA:** queso, col, lechuga, zanahoria, pimienta, champiñones, salsa vegetal y salsa de la casa (1) (3) (7) (10) (14)

- Opción sin gluten
- Opción queso sin lactosa

PERRITOS

Todos llevan lechuga, col, cebolla, alioli (3) ketchup y mostaza (10)

ALÉRGENOS

- **NORMAL** (1) (3) (6) (7) (10)
- **CON QUESO** (1) (3) (6) (7) (10)
- **IGUANA:** queso y huevo frito (1) (3) (6) (7) (10) (14)

- Extra queso
- Con jamón ó bacon
- Opción sin gluten
- Opción queso sin lactosa

*CONSULTA LA CARTA DE ALÉRGENOS EN LA CONTRAPORTADA

HAMBURGUESAS

Todas llevan lechuga, col, cebolla, alioli (3), ketchup y mostaza (10)

ALÉRGENOS

- **DE TERNERA 60 gr.** (1) (3) (6) (10) (14)
- **DE TERNERA 150 gr.** (1) (3) (6) (10) (14)
- **DE POLLO 120 gr.** (1) (3) (6) (10)
- **DE POLLO REBOZADO 90 gr** (sólo con gluten) (1) (3) (6) (10)



- **IGUANA**
(con queso y huevo frito)
- **DOBLE IGUANA**
(carne doble, queso y huevo frito)
- **Con queso**
- **Con huevo**
- **Con Bacon**
- **Con Jamón**
- **TROPICAL:** queso, huevo frito y piña
- **Opción sin gluten**
- **Opción queso sin lactosa**

HAMBURGUESAS VEGETALES

Todas llevan lechuga, col, cebolla, alioli (3), ketchup y mostaza (10)

ALÉRGENOS

- **BEYOND:** guisante, patata, coco y bambú (sin gluten).. (1) (3) (6) (10)
- **DE REMOLACHA** (sólo con gluten) (1) (6) (10)
- **DE ESPINACAS** (sólo con gluten) (1) (6) (10)
- **DE VERDURA** (sólo con gluten) puerro, zanahoria, apio, col, coliflor, guisante, cebolla y arroz (1) (6) (7) (14)
- **DE AGUACATE Y MILLO EMPANADA** (sólo con gluten) (1) (3) (6) (10)

- **IGUANA**
(con queso y huevo frito)
- **Con queso**
- **Con huevo**
- **TROPICAL:** queso, huevo frito y piña
- **Opción queso sin lactosa**

*LOMO, POLLO, TERNERA, BACON, COCHINILLO, JAMÓN Y CINTA DE LOMO: SIN LACTOSA

*LOMO, POLLO, TERNERA, BACON, COCHINILLO, JAMÓN Y CINTA DE LOMO: SIN LACTOSA

HAMBURGUESAS ESPECIALES

ALÉRGENOS

• ANGUS ESPECIAL 250gr. :

Con bacon, queso cabra, pimiento rojo, cebolla deshidratada, tomate natural, lechuga y salsa de pimiento dulce (1) (6) (7)

• ANGUS 250gr IGUANA:

Con bacon, queso, huevo frito, cebolla, col, lechuga, alioli, ketchup y mostaza (1) (3) (6) (7) (10)

• DE CERDO IBÉRICA 150gr. ESPECIAL:

Con bacon, queso cabra, pimiento rojo, cebolla deshidratada, tomate natural, lechuga y salsa de pimiento dulce (1) (6) (7)

• DE CERDO IBÉRICA 150gr. IGUANA:

Con bacon, queso, huevo frito, cebolla, col, lechuga, alioli, ketchup y mostaza (1) (3) (6) (7) (10)

• DE COCHINO NEGRO 150gr. ESPECIAL:

Con bacon, queso cabra, pimiento rojo, cebolla deshidratada, tomate natural, lechuga y salsa de pimiento dulce (1) (6) (7)

• DE COCHINO NEGRO 150gr. IGUANA:

Con bacon, queso, huevo frito, cebolla, col, lechuga, alioli, ketchup y mostaza (1) (3) (6) (7) (10)



- **Opción sin gluten**
- **Opción queso sin lactosa**
- **Extra queso**
- **Extra jamón**

*CONSULTA LA CARTA DE ALÉRGENOS EN LA CONTRAPORTADA

PIZZAS, ENVUELTOS, PANINIS TORTIPIZZAS

Todas llevan salsa de tomate, queso (7) y orégano, salvo las que se indican con salsa diferente.

ALÉRGENOS

- **MARINERA** (atún, cebolla, gambas, cangrejo) (1) (2) (4) (7) (12)
- **QUESO** (1) (7)
- **JAMÓN** (1) (7)
- **ATÚN** (4) (7)
- **CARNE MOLIDA** (1) (7)
- **JAMÓN Y ATÚN** (1) (4) (7)
- **CAPRICHOSA** (jamón y champiñones) (1) (7)
- **BACON** (bacon y pimiento morrón) (1) (7)
- **CALABACÍN** (calabacín, cebolla caramelizada y bechamel) (1) (7)
- **CANARIONA** (chorizo terror, queso cabra y toque de miel) (1) (7)
- **CHAMPIÑONES** (champiñones, cebolla y pimiento morrón) (1) (7)
- **TROPICAL** (atún, cebolla, melocotón y piña) (1) (4) (7)
- **IGUANA** (jamón, champiñones, atún) (1) (4) (7)
- **POLLO** (pollo, cebolla y piña) (1) (7) (14)
- **PEPERONI** (peperoni, pimiento y cebolla) (1) (7)
- **CAMPESINA** (champiñones, cebolla, pimiento y tomate natural) (1) (7)
- **VEGETARIANA** (col, zanahoria, cebolla y champiñones) (1) (7)
- **CARBONARA BACON** (bacon, cebolla, champiñones y bechamel) (1) (7)
- **CARBONARA JAMON** (jamón, cebolla, champiñones y bechamel) (1) (7)
- **4 QUESOS** (1) (3) (7)
- **MEXICANA DE :**
CARNE, POLLO, SALCHICHAS (6) O PEPERONI
 (con cebolla y salsa mexicana) (1) (7) (14)
- **BARBACOA DE:**
CARNE, POLLO, SALCHICHAS (6) O PEPERONI
 (cebolla, pimiento y salsa barbacoa) (1) (7) (9) (14)

*LOMO, POLLO, TERNERA, BACON, COCHINILLO, JAMÓN Y CINTA DE LOMO: SIN LACTOSA



EXTRAS: PIZZAS, ENVUELTOS, PANINIS Y TORTIPIZZAS

- **Opción sin gluten pizza entera**
- **Opción sin gluten mitad pizza, envueltos, paninis y tortipizza**
- **Opción queso sin lactosa**
- **Opción queso vegano**
- **Huevo duro ó Huevo frito (3)**
- **Cebolla**
- **Cangrejo (1) (2) (3) (4) (6)**
- **Tomate Natural**
- **Col**
- **Zanahoria**
- **Piña**
- **Melocotón**
- **Champiñones**
- **Cebolla Caramelizada**
- **Jamón o Bacon**
- **Gambas (12)**
- **Atún (4)**
- **Pollo (14)**
- **Carne Molida**
- **Salchichas (6)**
- **Peperoni**

*CONSULTA LA CARTA DE ALÉRGENOS EN LA CONTRAPORTADA

- Coca Cola
- Coca Cola Zero
- Fanta Naranja
- Fanta Limón
- Clipper Fresa
- Clipper Zero
- Seven UP
- Nestea Mango Piña
- Nestea Limón
- Acuario Limon
- Acuario Naranja
- Seven Free
- Tónica
- Appleiteser
- Monster
- Vino Pequeño
- Vino Grande
- Agua sin Gas
- Agua Con Gas
- Zumo Pera Piña
- Zumo Melocotón



BEBIDAS

CERVEZAS:

- Tropical Cerveza
- Tropical Botellín
- 1906 Estrella Galicia
- Dorada Especial Negra
- Piripi Palmera Negra
- Estrella Galicia
- Estrella Galicia SIN
- Cerveza Limón
- Cerveza Limón SIN

CERVEZA SIN GLUTEN:

- Julieta Palmera Negra
- Estrella Galicia
- Cerveza Limón
- Cerveza Limón sin



CAFÉS:

- Sólo
- Cortado
- Leche y Leche
- Café Largo
- Cortado Largo



PREGUNTA POR NUESTROS POSTRES

- TARTA CHOCO-GALLETA
- TARTA SUSPIRO
- TARTA QUESO CON ARÁNDANOS
- POSTRES SIN GLUTEN EN VASITO

ALÉRGENOS

- | | | |
|--------------|---------------------|--------------------|
| ① GLUTEN | ⑥ SOJA | ⑪ GRANOS DE SÉSAMO |
| ② CRUSTÁCEOS | ⑦ LÁCTEOS | ⑫ MOLUSCOS |
| ③ HUEVO | ⑧ FRUTOS DE CÁSCARA | ⑬ ALTRAMUCES |
| ④ PESCADO | ⑨ APIO | ⑭ SULFITOS |
| ⑤ CACAHUETES | ⑩ MOSTAZA | |

PEDIDOS A DOMICILIO CON:



928 43 72 62 - 690 67 42 06



Avda. de la Democracia nº 87, Las Mesas Altas - Las Palmas de G.C.