

 **BATIDOS Y ZUMOS NATURALES**

Batido Verde	<b>4,25€</b>
<i>manzana, kale, apio, leche de avena, dátiles</i>	<i>todo el año</i>
Batido Multifrutas	<b>2,95€</b>
<i>plátano, manzana, pera, naranja, leche de avena</i>	<i>todo el año</i>
<i>plátano, manzana, frutos rojos, leche de avena</i>	<i>en temporada</i>
<i>plátano, manzana, melocotón, leche de avena</i>	<i>en temporada</i>
<i>plátano, manzana, ciruela, leche de avena</i>	<i>en temporada</i>
Zumo natural de naranja	<b>2,95€</b>
Zumo natural de pomelo	<b>2,95€</b>
Zumo natural de naranja y pomelo	<b>2,95€</b>
Agua cítrica de limón, naranja y albahaca	<b>1,25€</b>

**DESAYUNOS Y MERIENDAS**

 **CAFÉS**

Espresso	<b>1,30€</b>
Con leche (pequeño)	<b>1,50€</b>
Con leche (grande)	<b>1,80€</b>
Con leche de soja (pequeño)	<b>1,50€</b>
Con leche de soja (grande)	<b>1,80€</b>
Con leche vegetal al gusto* (pequeño)	<b>2,10€</b>
Con leche vegetal al gusto* (grande)	<b>2,40€</b>

*\*avena, espelta, kamut, arroz, almendra, avellana,...*

 **CAFÉ DE CEREALES**

Café de cereales con leche (pequeño)	<b>2,15€</b>
Café con cereales con leche (grande)	<b>2,45€</b>
Café de cereales con leche de soja (pequeño)	<b>2,15€</b>
Café de cereales con leche de soja (grande)	<b>2,45€</b>
Con leche vegetal al gusto* (pequeño)	<b>2,75€</b>
Con leche vegetal al gusto* (grande)	<b>3,05€</b>















*\*avena, espelta, kamut, arroz, almendra, avellana,...*

 **GACHAS**

Grano entero de avena con fruta fresca de temporada, frutos secos y semillas	<b>4,25€</b>
--	--------------

 **REPOSTERÍA CASERA**

 VEGANO  SIN GLUTEN  SIN AZÚCAR  SIN LÁCTEOS

Croissant de espelta	<b>1,50€</b>
Croissant de espelta integral	<b>1,50€</b>
Berlina	<b>1,60€</b>
<i>bollito relleno de mermelada de frambuesa</i>	
Muffin de espelta integral con manzana	<b>1,70€</b>
Muffin de chocolate y arándanos	<b>1,70€</b>
Muffin de calabaza 	<b>1,70€</b>
Bizcocho tradicional de limón	<b>15,95€/kg</b>
Tarta golosa de chocolate   	<b>18,95€/kg</b>
Tarta al horno de queso	<b>18,95€/kg</b>
Tarta de zanahoria y coco  	<b>18,95€/kg</b>
Bizcocho Superfood 	<b>18,95€/kg</b>
<i>espelta integral y espirulina</i>	
Superballs   	<b>1,50€</b>
<i>bolitas energéticas</i>	
Cookie de pipas de girasol	<b>1,00€</b>
Cookie de sarraceno y pepitas de chocolate	<b>1,00€</b>
Cookie de arroz y coco  	<b>1,00€</b>
Pudding especiado	<b>10,95€/kg</b>
Pan dulce de calabaza  	<b>15,95€/kg</b>

Nuestra repostería está elaborada con ingredientes naturales y ecológicos. No utilizamos colorantes, ni saborizantes, ni conservantes, ni ningún otro aditivo artificial.

**Porque lo natural es sano y ¡sabe mejor!**

 **TÉS E INFUSIONES**

Té verde, rojo, negro	<b>1,60€</b>
Té roiboos	<b>1,60€</b>
Té desteinado	<b>1,60€</b>
Menta poleo, Manzanilla	<b>1,60€</b>
Té Japonés	<b>2,25€</b>
Infusiones especiadas Yogi Tea	<b>1,95€</b>

 **SÁNDWICHES FRÍOS**

Atún, huevo, cebolla, lechuga y mayonesa	<b>3,95€</b>
Espárrago, pimiento del piquillo, cebolla, lechuga y mayonesa	<b>3,95€</b>

## PULGAS

Jamón cocido	2,50€
Lomo ibérico	2,95€
Jamón ibérico Gran Reserva con aceite de oliva y tomate	3,50€
Aceite de oliva, tomate, aguacate y semillas	2,95€

## TOSTADAS

*En pan de bollo crujiente de trigo o espelta*

Mantequilla y mermelada casera	1,95€
Aceite de oliva, tomate y orégano	1,95€
Aceite de oliva, tomate y jamón ibérico GR	3,50€
Aceite de oliva, tomate, aguacate y semillas	3,50€

## COMIDAS de 12:30h a 15:30h

### LUNES

- Sopa Détox
- Lasaña vegetal
- Rissoto de trigo sarraceno
- Burritos de pollo
- Verduritas asadas

### MARTES

- Crema "naranja"
- Estofado de azukis
- Empanadillas de verduras
- Pollo asado
- Arroz integral

### MIÉRCOLES

- Sopa Reconstituyente
- Calabaza rellena
- Pastel de carne
- Milhoja de verduras
- Albóndigas vegetales

### JUEVES

- Crema verde
- Garbanzos
- Quiche de verduras
- Raxo con patatas
- Verduritas asadas
- Quinoa con verduras

### VIERNES

- Sopa de Miso
- Burritos de verduras
- Pasta italiana a la bolognesa
- Pizza casera
- Falafel con salsa taratur
- Pastel de mijo

### SÁBADO

- Alubias
- Paella de verduras
- Croquetitas caseras
- Pollo asado
- Parrillada de verduras
- Tortilla de patata
- Empanadilla de verduras

### ¡Tomar!

4,25€ la ración de 250 gr (16,95€/kg)

### ¡Llevar!

3,99€ la ración de 250 gr (15,95€/kg)

### Cremas y sopas

3,00€ llevar 3,50€ tomar



## HAMBURGUESAS NAM NAM!!

*Servidas en Pan crujiente de Kamut*

Ternera con queso de cabra, cebolla salteada, lechuga y tomate	8,95€	8,50€
Mixta con queso de cabra, cebolla salteada, lechuga y tomate	8,95€	8,50€
Pollo con queso de cabra, cebolla salteada, lechuga y tomate	8,95€	8,50€
Vegetal "a elegir" con aguacate, cebolla salteada, lechuga y tomate	8,95€	8,50€
Ración de patatas fritas	2,95€	2,50€

## Y todos los días ¡¡POSTRES CASEROS!!

Compota de manzana	1,00€
Gachas de avena	4,25€
Natillas de canela y limón	2,99€
Tarta de la abuela	3,50€
Tarta de queso fría	3,50€
Macedonia de frutas	2,50€

## Empanada

Verduras s/ración



## ¡A LA PLANCHA!

## Tomar

Filete de ternera con guarnición	12,95€
Filete de cerdo ibérico con guarnición	14,95€
Filete de pollo con guarnición	12,95€
Filete de seitán con guarnición	12,95€

*Consultar guarnición*



## ENSALADAS

▪ Lechuga, tomate, cebolla	3,25€
▪ Lechuga, tomate, aguacate, cebolla y mix de semillas	4,50€
▪ Mezclum, tomate, aguacate, cebolla, brotes frescos y mix de semillas	4,95€
▪ Crudités de zanahoria, apio y rábano con hummus	4,95€
▪ Arroz, lentejas, remolacha, pickles y brotes frescos	5,25€
▪ Pasta, tomate cherry, queso feta y albahaca fresca	5,25€

## Tomar

## Llevar