

## BATIDOS Y ZUMOS NATURALES

Batido Verde	<b>4,25€</b>
<i>pera, kale, apio, leche de almendras, 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>
Brownie	<b>18,95€/kg</b>
Tarta al horno de queso	<b>18,95€/kg</b>
Bizcocho de remolacha	<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 naranja y jengibre	<b>1,00€</b>
Tarta de manzana	<b>18,95€/kg</b>
Bizcocho de té matcha	<b>18,95€/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

- Crema "Verde"
- Lentejas
- Pastel de carne
- Quinoa con verduras
- Verduritas rellenas

### MARTES

- Sopa de miso
- Estofado de azukis
- Burritos de pollo
- Arroz mar y tierra
- Lasaña de verduras

### MIÉRCOLES

- Crema "Naranja"
- Estofado de alubias
- Pollo asado
- Cuscús al curry
- Milhoja de verduras

### JUEVES

- Sopa reconstituyente
- Estofado de soja verde
- Lasaña de carne
- Pastel de polenta
- Noodles de arroz
- Empanadillas vegetales

### VIERNES

- Sopa minestrone
- Guiso de garbanzos con bacalao
- Raxo con patatas
- Quiche de tofu
- Pastel de mijo
- Falafel

### SÁBADO

- Caldo de alubias
- Paella de verduras
- Pollo asado
- Tortilla de patatas
- Croquetitas
- Empanadillas vegetales
- Verduritas asadas

### ¡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 ÑAM!!

*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€



### Tomar

### Llevar

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

Compota de manzana   	1,00€
Natillas de quinoa y manzana   	3,95€
caramelizada	
Tiramisú	3,50€
Tarta de la abuela	3,50€
Arroz con leche de coco   	3,95€

## 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	3,95€
▪ Mezclum, tomate, aguacate, cebolla, brotes frescos y mix de semillas	4,25€
▪ Crudités de zanahoria, apio y rábano con hummus	4,25€
▪ Ensalada de arroz, lentejas, remolacha pickles y brotes frescos	4,25€
▪ Ensalada de pasta, tomate cherry, queso feta, nueces y vinagreta de miel	4,25€

biomarket

LaAldea