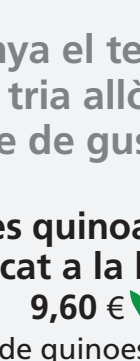


la carta



**dissenya el teu plat,
primer tria allò que et
ve de gust:**

les tres quinoas amb alvocat a la brasa

9,60 €

Amb trio de quinoes, alvocat a la brasa, col kale, pastanagues rostides, grosella, ruca, espinacs baby i la nostra vinagreta de mango fresc.

verdures fresques de temporada

11,50 €

Verdures de temporada, ruca, espinacs baby, panses i la nostra vinagreta de nyores i miso.

burrata amb pera al forn i tomàquets marinars

12,60 €

Burrata de la bona, pera rostida, tomàquets cherry marinars amb ceba de Figueres, ruca, espinacs baby, olives de Kalamata, julivert, llavors de gira-sol i la nostra vinagreta de fruits de bosc.

mélange de llegums

8,90 €

Llenties mini, cigrons pedrosillanos i azuki macerats amb curri, comí, suc de llimona, coriandre i "pico de gallo" amb ruca, magrana, espinacs baby i la nostra vinagreta de cítrics.

mix d'arròs bru amb llenties

11,70 €

Arròs bru integral, llenties pardines, col kale, carbassa rostida, remolatxa, tomàquets cherry i el nostre amaniment de mango i mostassa picant.

**...i després el completes
afegint allò que més
t'agradi:**

+ 5,90 €

- burrata
- tofu cruixent
- vedella estil crioll
- pollastre de corral

+ 6,90 €

- tatakí de tonyina
- tatakí de salmó

+ 3,75 €

- ou eco dur
- ou eco poché
- formatge de cabra

+ 3,75 €

- alvocat brasa
- albergínia brasa
- falàfel

+ 1,50 €

- torrada de pa de massa mare de 9 cereals

**...o deixa't estimar per
les nosaltres propostes:**

vedella a l'estil criollo

13,90 €

Vedella a la brasa marinada a les fines herbes, xips cruixents de moniato amb formatge crème, brots verds frescos, espinacs baby i ruca amb salsa "chimichurri" criolla.

pollastre de corral a la brasa 'chili style'

12,40 €

Pit de pollastre de corral marinat amb adob secret d'espècies asiàtiques, mini patates granalla, timbal de brots verds frescos, ruca i espinacs baby amb salsa d'all i oli picant.

ventresca de tonyina amb tomàquets marinars

12,90 €

Ventresca de tonyina blanc, variat de tomàquets, ceba de Figueres marinada al vinagre de raïm vermell, olives d'Aragó, timbal de brots verds frescos, ruca i espinacs baby, torrada de pa de massa mare de 9 cereals i la nostre vinagreta de balsàmic de Mòdena.

tonyina maguro, quinoa i verdures

13,80 €

Tatakí de filet de tonyina vermella marcat en planxa, trio de quinoas, mix de verdures fresques de proximitat, guacamole, alga nori, salsa teriyaki casolana i maionesa de wasabi Sajalin.

salmó salvatge al teriyaki

14,60 €

Tatakí de filet de salmó salvatge marinat amb soja, arròs bru integral, alvocat fresc, col llombarda, chutney de mango, ceba crispy, coriandre fresc i salsa teriyaki.

crunchy de tofu al teriyaki

10,40 €

Tofu amb cruixent de còctel ajigonomi japonès sobre base de ruca, espinacs baby, magrana, "pico de gallo" i la nostra salsa teriyaki.

falàfel amb zatar d'espècies

9,70 €

Falàfel de cigrons pedrosillanos amb barreja de ceba tendra, porro, coriandre fresc, comí negre, curri vermell, xili picant i julivert, ruca, espinacs baby, magrana, "pico de gallo", torrada de pa de massa mare de 9 cereals i tahini amb miso.

elicoidali alla bolognese

11,95 €

Pasta elicoidali amb la clàssica bolognese de vedella i base de verdures fresques cuinades a baixa temperatura, assaonat d'herbes provençals i gratinat amb deliciosa burrata.

**fettuccine amb shiitake
i xampinyons**

10,90 €

Pasta fettuccine a l'ou amb shiitake i xampinyons frescos, formatge pecorino romà i salsa lleugera de crema trufada amb ceba i porro.

**si et ve de gust,
també tenim...**

xips de moniato

Xips cruixents de moniato amb escates de sal maldon, crema de formatge a les fines herbes, remolatxa i oli d'oliva verge.

7,10 €

patates "gairebé braves"

Patates mini forn amb marinat de suc de llimon i acompanyades d'all i oli casolà amb un toc picant.

7,50 €

guacamole casolà

Alvocats frescos, xilis de Jalapa, cebes vermelles de Figueres, jitomates, coriandre, suc de llima dolça i nachos artesans de blat de moro.

7,25 €

alvocat a la brasa

Alvocat a la brasa amb "pico de gallo", ruca, tomàquets marinars amb vinagreta de cítrics.

5,95 €

albergínia a la brasa

Albergínia a la brasa sobre hummus kabuli, formatge de cabra, magrana, tahini i miso.

5,95 €

hummus "kabuli"

Hummus kabuli amb tahini, suc de llima, comí i curri vermell acompanyat amb crudités de verdures.

6,25 €

estofadet de llenties

Llenties mini, brou vegetal casolà amb cúrcuma, coriandre, comí i curri.

5,95 €

les torrades

**salmó fumat
amb ou benedict**

8,50 €

Salmó fumat, ou poché, crema d'anet fresc a l'aroma de tòfona sobre torrada de cereals de massa mare.

**pernil ibèric
amb ou poché**

8,80 €

Pernil ibèric, ou poché al toc de garam masala, alvocats frescos i coriandre sobre torrada de cereals de massa mare.

**xampinyons
i espàrrecs verds**

7,90 €

Xampinyons, espàrrecs verds, guacamole fresc, tomàquet rostí i salsa tahini sobre torrada de cereals de massa mare.

ous amb torrada

veggie

10,95 €

Ous remenats eco amb xampinyons, guacamole, ceba de Figueres marinada i tomàquets cherry.

ibèric

11,95 €

Ous remenats eco amb pernil ibèric, alvocat, tomàquet i reducció de balsàmic de Mòdena.

nòrdic

11,25 €

Ous remenats eco amb salmó, formatge cremós, fruita seca i oli d'anet.

postres healthy

ginger bowl **5,50 €**

Amb base de iogurt grec, gíngebre, mel i nous de Pecan.

xia bowl de mango

5,50 €

Llet de coco i avena, llavors de xia, mango, coco i pistatxo.

**xia bowl amb plàtan
i maduixa** **5,50 €**

Llet d'avena i coco, xia, plàtan, maduixa i ametlla.

bowl fruita **4,50 €**

Bowl de fruites de temporada preparades.

Si tens al·lèrgia a algun aliment o ets intolerant al gluten, comunica'ns-ho.