

## dissenya el teu propi plat equilibrat i saborós:

### 70% primer escull la base:

verdures, llegums, cereals i fruites

#### tres quinoes i alvocat a la brasa

8,95€ 🌱

trio de quinoes, alvocat i pastanagues a la brasa, col kale, grosella, ruca, espinacs baby i vinagreta de màneg fresc.

#### mélange de llegums

7,80€ 🌱

Llenties, cigrons "pedrosillanos" i azuki macerats amb curri, comí, llimona, coriandre i bec de gall, amb ruca, magrana, espinacs baby i vinagreta de cítrics.

#### burrata i pera al forn amb tomàquets

11,50€ 🌱

Burrata boníssima, pera rostida, tomàquets cherry marinats amb ceba de Figueres, ruca, espinacs baby, olives de Kalamata, llavors de gira-sol i vinagreta de fruits vermells.

#### mix d'arròs bru i llenties

7,50€ 🌱

Arròs bru integral, llentons, col kale, carbassa rostida, remolatxa i tomàquets amb amaniment de màneg i mostassa picant.

#### verdures fresques de temporada

7,90€ 🌱

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

### 30% afegeix els complementos:

proteïna animal o vegetal

+ 5,95€

- tatakí de tonyina
- tatakí de salmó

+ 4,95€

- vedella estil crioll
- pollastre de corral

+ 4,95€

- burrata 🌱
- tofu cruixent 🌱

+ 3,75€ 🌱

- alvocat brasa
- albergínia brasa
- falàfel

+ 2,75€ 🌱

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

+ 1,50€ 🌱

- torrada de pa de massa mare de 9 cereals

## o deixa't estimar per les nostres propostes 70/30:

NEW!

#### veggie Vurguer

14,90 🌱

Vurguer de pèsols, remolatxa, pastanaga, magrana i poma amb ceba brasejada, pa briox lleuger, cheddar, enciam, tomàquet i mostassa amb ou poché trufat, ruca i xips de moniato amb salsa fines herbes.

#### tonyina maguro, quinoa i verdures

13,50€

Tatakí de tonyina vermella marcada en planxa, trio de quinoes, verdures fresques, guacamole, alga nori, salsa teriyaki i maionesa de wasabi Sajalin.

#### ventresca de tonyina i tomàquets marinats

12,60€

Ventresca de tonyina i tomàquets, ceba marinada, olives d'Aragó, brots verds, ruca i espinac baby amb torrada de massa mare 9 cereals i vinagreta de balsàmic de Mòdena.

#### salmó salvatge al teriyaki

13,95€

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

#### pollastre de corral brasejat "chilli style"

11,95€

Pit marinat amb adob secret d'espècies asiàtiques, mini patates granalla, timbal de brots verds, ruca i espinacs baby amb "all i oli" picantet.

#### fal·làfel amb zatar d'espècies

8,60€ 🌱

Falàfel de cigrons amb ceba tendra, porro, coriandre fresc, comí, curri, chili picant, ruca, espinacs baby, magrana i "pico de gallo" amb torrada de massa mare 9 cereals, tahini i miso.

#### elicoidali alla bolognese

11,95€ 🌱

Pasta elicoidali amb bolognese de verdures fresques cuinades a baixa temperatura, soja, herbes provençals i gratí de deliciosa burrata.

#### secrets fans pla

9,20€

Per als que sou "fans" de Secrets us proposem el nostre pla setmanal. Un plat diari amb tot allò que necessites, equilibrat i saborós amb productes frescos i de temporada. **Pregunteu al nostre Staff per la proposta d'avui!**

NEW!

#### vegan Vurguer

13'90 🌱

Saborosa vurguer de pèsols, remolatxa, pastanaga, magrana i poma amb cheddar vegan, ceba brasejada, pa briox lleuger, tomàquet, cogombret, espinacs baby, "pico de gallo" i patates granalla amb salsa tàrtara.

#### vedella estil crioll

12,95€

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

#### tofu crunchy al teriyaki

9,95€ 🌱

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

#### fettuccine, shiitake i xampinyons

10,50€ 🌱

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

## si et ve de gust, també tenim...

tot 5,95€

#### xips de moniato 🌱

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

#### albergínia a la brasa 🌱

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

#### patates "gairebé braves" 🌱

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

#### hummus "kabuli" 🌱

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

#### llenties estofadetes 🌱

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

#### guacamole casolà 🌱

Alvocats frescos, "chiles jalapeños", cebes vermelles de Figueres, "jitomates", coriandre, suc de llima i nachos artesans de blat de moro.

#### alvocat a la brasa 🌱

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

### postres healthy

NEW!

#### vegan brownie

5,50€ 🌱

Amb cacau orgànic, sucre de canya, nous, crema vegana de tòfona i cirera natural.

#### ginger bowl 5,25€ 🌱

Amb base de iogurt grec, gingebre, mel i nous pecanes.

#### chia bowl amb mango

5,25€ 🌱

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

#### chia bowl amb plàtan i maduixa

5,25€ 🌱

Llet de civada i coco, xia, plàtan, maduixa i ametlla.

#### bowl fruita

4,50€ 🌱

Bowl de fruites de temporada preparades.

### cold pressed

3,80€ / all

#### chia & fruits

Xia, poma, màneg, plàtan i maracujà.

#### strawberry & soul

Maduixots, poma i plàtan.

#### apple & friends

Poma, mango, alvocat, coco, plàtan, espinacs, maracujà i llimona.

#### orange & plus

Taronja i mango.

### shots

3,00€ / all

#### ginger

cúrcuma

### aigües km.0

2,00€ / all you can drink

#### ginger

Menta fresca, llima llimona, taronja i ginger.

#### orange

Pastanaga, cúrcuma i taronja.

#### apple

Espinac baby, poma i api.

### kombutxes

3,50€ / all

#### açai & fruits del bosc

ginger & llimona

# SECRETS

El bon rotllo és el nostre plat fort i el que menja bé és + happy. El Secret el posem a cada plat, productes frescos i de temporada.



Ovolàctic Vegetarià



Vegà

Si ets al·lèrgic a algun aliment o intolerant al gluten no dubtis a consultar-nos.

Tots els preus inclouen IVA. Servei a la terrassa amb suplement.