

## diseña tu propio plato equilibrado y sabroso:

### 70% primero escoge la base:

verduras, legumbres, cereales y frutas

#### tres quinoas y aguacate a la brasa

8,95€ 


trio de quinoas, aguacate y zanahorias a la brasa, col kale, grosella, rúcula, espinacas baby y vinagreta de mango fresco.

#### mélange de legumbres

7,80€ 

Lentejitas, garbanzos pedrosillanos y azuki macerados con curry, comino, limón, cilantro y pico de gallo, con rúcula, granada, espinacas baby y vinagreta de cítricos.

#### burrata y pera al horno con tomatitos

11,50€ 


Burrata buenisísima, pera asada, tomates cherry marinados con cebolla de Figueres, rúcula, espinacas baby, aceitunas de Kalamata, semillas de girasol y vinagreta de frutos rojos.

#### mix de arroz moreno y lentejas

7,50€ 

Arroz moreno integral, lentejitas, col kale, calabaza asada, remolacha y tomatitos con aliño de mango y mostaza picante.

#### verduras frescas de temporada

7,90€ 

Verduras de temporada, rúcula, espinacas baby, pasas y nuestra vinagreta de ñoras y miso.

### 30% añade los complementos:

proteína animal o vegetal



+ 5,95€

- tataki de atún
- tataki de salmón

+ 4,95€


- ternera estilo criollo
- pollo corralero

+ 4,95€

- burrata 
- tofu crujiente 

+ 3,75€ 

- aguacate brasa
- berenjena brasa
- faláfel

+ 2,75€ 

- queso de cabra
- huevo eco duro
- huevo eco poché


+ 1,50€ 

- tosta de pan de masa madre de 9 cereales

## o déjate querer por nuestras propuestas 70/30:

NEW!

#### veggie Vurguer

14,90 

Vurguer de guisantes, remolacha, zanahoria, granada y manzana con cebolla braseada, pan briox ligero, cheddar, lechuga, tomate y mostaza con huevo poché trufado, rúcula y chips de boniato con salsa finas hierbas.

#### atún maguro, quinoa y verduras

13,50€

Tataki de atún rojo marcado en plancha, trio de quinoas, verduras frescas, guacamole, alga nori, salsa teriyaki y mayonesa de wasabi Sajalin.

#### ventresca de atún y tomates marinados

12,60€

Ventresca de atún y tomates, cebolla marinada, aceitunas de Aragón, brotes verdes, rúcula y espinaca baby con tosta de masa madre 9 cereales y vinagreta de balsámico de Módena.


#### salmón salvaje al teriyaki

13,95€

Tataki de salmón salvaje marinado con soja, arroz moreno integral, aguacate, col lombarda, chutney de mango, cebolla crispy, cilantro fresco y salsa teriyaki.

NEW!

#### vegan Vurguer

13'90 


Sabrosa vurguer de guisantes, remolacha, zanahoria, granada y manzana con cheddar vegan, cebolla braseada, pan briox ligero, tomate, pepinillo, espinacas baby, pico de gallo y patatas granalla con salsa tártara.

#### ternera estilo criollo

12,95€

Ternera a la brasa marinada con finas hierbas, chips crujientes de boniato con queso crême, brotes verdes, espinacas baby y rúcula con chimichurri.

#### tofu crunchy al teriyaki

9,95€ 

Tofu con crujiente de cocktail ajigonomi japonés, base de rúcula, espinacas baby, granada, pico de gallo y nuestra salsa teriyaki.

#### fettuccine, shiitake y champiñones

10,50€ 

Pasta fettuccine al huevo, con shiitake y champiñones frescos, queso pecorino romano y ligera salsa de crema trufada con cebolla y puerro.

#### pollo corralero braseado "chilli style"

11,95€


Pechuga marinada con adobo secreto de especias asiáticas, mini patatas granalla, timbal de brotes verdes, rúcula y espinacas baby con salsa "all i oli" picantita.

#### faláfel con zatar de especias

8,60€ 

Faláfel de garbanzos con cebolla tierna, puerro, cilantro fresco, comino, curry, chili picante, rúcula, espinacas baby, granada y pico de gallo con tosta de masa madre 9 cereales, tahini y miso.

#### elicoidali alla bolognese

11,95€ 

Pasta elicoidali con bolognese de verduras frescas cocinadas a baja temperatura, soja, hierbas provenzales y gratín de deliciosa burrata.

## si te apetece, también tenemos...

todo 5,95€

#### chips de boniato

Chips crunchy de boniato con escamas de sal maldon, crema de queso a las finas hierbas, remolacha y aceite de oliva virgen.

#### patatas "casi bravas"

Patatas mini horneadas con marinado de zumo de limón acompañadas de "all i oli" casero con un toque picante.

#### guacamole casero

Aguacates frescos, chiles jalapeños, cebollas rojas de Figueres, jitomates, cilantro, zumo de lima y nachos artesanos de maíz.

#### berenjena a la brasa

Berenjena a la brasa sobre hummus kabuli, queso de cabra, granada, tahini y miso.

#### hummus "kabuli"

Hummus kabuli con tahini, zumo de lima, comino y curry rojo acompañado con crudités de verduras.

#### aguacate a la brasa

Aguacate a la brasa con pico de gallo, rúcula y tomatitos marinados con vinagreta de cítricos.

#### lentejas estofaditas


Lentejas mini, caldo vegetal casero con cúrcuma, cilantro, comino y curry.

### postres healthy

### cold pressed

### aguas km.0

NEW! **vegan brownie**


5,50€ 

Con cacao orgánico, azúcar de caña, nueces, crema vegana de trufa y cereza natural.

#### ginger bowl 5,25€

Con base de yogurt griego jengibre, miel y nueces pecanas.

#### chía bowl con mango

5,25€ 


Leche de coco y avena, semillas de chía, mango, coco y pistacho.

#### chía bowl con plátano y fresa

5,25€ 

Leche de avena y coco, chía, plátano, fresa y almendra.

#### bowl fruta

4,50€ 

Bowl de frutas de temporada preparadas.

3,80€ / all

#### chia & fruits

Chía, manzana, mango, plátano y maracuyá.

#### strawberry & soul

Fresones, manzana y plátano.

#### apple & friends

Manzana, mango, aguacate, coco, plátano, espinacas, maracuyá y limón.

#### orange & plus

Naranja y mango.

2,00€ / all you can drink

#### ginger

Menta fresca, lima limón, naranja y ginger.

#### orange

Zanahoria, cúrcuma y naranja.

#### apple

Espinaca baby, manzana y apio.

### kombuchas

3,50€ / all

#### açai & frutos del bosque

#### ginger & limón

### shots

3,00€ / all

#### ginger

#### cúrcuma

# SECRETS

El buen rollo es nuestro plato fuerte y el que come bien es + happy. El Secreto lo ponemos en cada plato, productos frescos y de temporada.