

la carta

dissenya el teu propi plat equilibrat i saborós 70 + 30

70%

primer escull la base: verdures, llegums, cereals i fruites

tots porten un timbal de brots verds, ruca i espinacs baby!

greek watermelon salad 11,50€
síndria, formatge de cabra, raïm vermell, fideus de cogombre, tomàquets, raves, mini-cigrons amb vinagreta de menta, nous i zumac.

mediterranean grill 11,70€
brasejat de coliflor, carbassó, carbassa, col, pastanaga, tomàquets, ceba, bolets i bròquil amb ametlla, parmesà, salsa de llima i oli d'harissa.

budha plate 10,60€
lenties caviar marinades, carbassa rostida amb tomàquets, coriandre, raïm vermell, nous, "pico de gallo", zaatar, vinagreta de curri vermell i salsa de soja.

green mexican güey! 10,60€
tàrtar d'alvocat, black quinoa, cigrons mini, tomàquets, ceba marinada, dry-nabius, raïm vermell, col llombarda, tahin i vinagreta de Mòdena.

vegan-show 11,50€
alvocat, tomàquets i bolets, brots de soja, remolatxa, cogombre, raïm vermell i col llombarda.

tot tomàquet! 11,20€
mix de tomàquets de temporada, tàrtar d'alvocat, formatge feta, olives de Kalamata, ceba morada, remolatxa, raves mini i vinagreta de menta.

burrata lovers 13,60€
burrata de la bona, tomàquets rostits, tàrtar de remolatxa, poma, alvocat, col brasejada i festucs amb vinagreta de maduixes i mostassa.

30%

afegeix els complementos: proteïna animal o vegetal

pollastre de corral 5,90€
brasejat i marinat amb adob d'espècies asiàtiques i salsa xili.

vedella criolla 6,50€
de Girona a la brasa marinada amb fines herbes i salsa "chimichurri".

salmó d'Alaska 7,90€
al forn amb pesto de pistatxo, alfàbrega fresca i sèsam.

tonyina maguro 6,90€
tataki marinat amb soja i marcat en planxa amb maionesa de wasabi.

fal·làfel amb zaatar 5,40€
de cigrons, ceba tendra, porro, coriandre fresc, comí i curri.

burrata de la bona 5,40€
de Puglia amb sèsam negre.

ou poché 2,75€
de gallines en llibertat.

feta grec 3,20€
amb olives de Kalamata i macerat de fines herbes.

formatge de cabra 3,20€
amb magrana i zaatar d'espècies.

kerala fried rice 3,60€
arròs basmati, pastanaga, ceba, verdures rostides, pèsols, panses i canyella.

greek potato salad 3,50€
amb anet fresc, tomàquets, tàperes, formatge feta, ceba marinada, olives de Kalamata i oli d'harissa amb nous.

watermelon salad amb formatge de cabra 4,30€
síndria, formatge de cabra, tomàquets, raves, cogombre, olives de Kalamata, nous i vinagreta oriental.

verdures "red curri al wok" 3,80€
coliflor, carbassa, pastanaga, bròquil, ametllas, carbassó, salsa de llima vegana, oli d'harissa i brots soja.

bolets a la brasa 3,60€
mix de bolets fines herbes saltejades a la brasa amb festuc i crema lleugera de llima.

"col salad" amb pera rostida 3,80€
amb tàrtar de remolatxa, poma, alvocat i salsa lleugera, ametlla torrada i oli d'harissa.

grilled advocat 3,90€
crema lleugera de llima i harissa i ametlles.

sweet-potato chips 3,60€
xips crunchy de moniato amb salsa de remolatxa vegana i festucs.

black quinoa & mini-cigrons 3,50€
quinoa amb mini-cigrons, dry-nabius, magrana i vinagreta de mostassa antiga.

patates al caliu 3,60€
mini patata caleu amb all i oli picant vegà i oli d'harissa.

hummus "kabuli" 3,50€
amb olives de Kalamata, magrana, "chapati" i coriandre.

pan 1,50€
artesà de 7 cereals massa mare.

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

tots porten cabdells de Tudela brasejats amb tomàquets fines herbes i macerats amb vinagreta de mostassa antiga.

mex-vegan vurger 16,90€
vurger de pèsols, remolatxa, pastanaga i poma amb el nostre guacamole casolà, jalapeños, tomàquet, veganesa casolana i pa briox lleuger.

fal·làfe amb zaatar 12,50€
de cigrons amb ceba tendra, porro, coriandre fresc, comí, curri, xili picant i tahini de Mòdena.

tex-gourmet vurger 16,90€
vurger de pèsols, remolatxa, pastanaga i poma amb bolets al wok, salsa tartufada i pa briox lleuger.

pollastre de corral 13,90€
pit marinat amb adob secret d'espècies asiàtiques, a la brasa i amb salsa xili.

vedella criolla 14,90€
de Girona marinada a les fines herbes, a la brasa i amb salsa de "chimichurri" criolla.

tonyina maguro 14,50€
tataki marinat amb soja i marcat en planxa amb maionesa de wasabi Sajalin.

salmó d'Alaska 15,90€
amb pesto de festucs, alfàbrega fresca i sèsam.

per a compartir

carpaccio de carbassó 8,70€
amb encenalls de parmesà i tàperes, zumac, rucula, tomàquet semi sec, pesto i crema lleugera de remolatxa.

sweet potato xips 7,10€
crunchy de moniato amb salsa lleugera de remolatxa i festucs.

tartar de remolatxa 5,90€
amb poma verda, festucs i vinagreta de mango amb mostassa antiga.

hummus "kabuli" 6,50€
amb olives de Kalamata, magrana, pa libanès i coriandre.

carbassó brasejat 5,90€
amb crema lleugera de llima, zaatar i nous.

patates "casi braves" 7,90€
patates mini enfonades amb marinat de suc de llimona i acompanyades d'all i oli casolà amb un toc picant.

tofu crunchy 6,90€
steck de tofu crísp amb salsa xili style.

carbassa rostida 9,30€
al forn amb salsa lleugera, mini-cigrons amb menta, oli d'harissa i nous.

guacamole amb nachos artesans 7,90€
alvocats frescos, chiles, jalapeños, cebes vermelles de Figueres, jitomates, coriandre, suc de llima i nachos artesans de blat de moro.

gaspaxo de síndria 6,40€
amb síndria fresca, tomàquet, festucs esmicolats i zumac.

pasta fresca

elicoidali alla bolognese 12,95€
pasta fresca elicoidali a l'ou amb bolognese de verdures fresques cuinades a baixa temperatura, soja, herbes provençals i parmesà.

calabacettis al pesto 11,60€
fideus frescos de carbassó amb pesto de festucs, alfàbrega, tomàquet semi-sec i parmesà.

gnocco alla napolitana 11,90€
pasta fresca amb "sugo di pomodoro", alfàbrega i burrata pugliana gratinada.

postres healthy

vegan brownie 5,90€
amb cacau orgànic, sucre de canya, nous, crema vegana de trufa i cirera natural.

ginger bowl 5,25€
amb base de iogurt grec gíngebre, mel i nous pecanes.

chia bowl amb mango 6,25€
llet de coco i civada, llavors de chía, mango, coco i festucs.

chia bowl amb platan i maduixa 6,25€
llet de civada i coco, chía, platan, maduixa i ametlla.

bowl fruita 5,25€
bowl de fruites de temporada preparades.

només fem servir oli d'oliva verge

si tens al·lèrgia a algun aliment o intolerància al gluten no dubtis a consultar-nos.

tots els preus inclouen l'IVA.