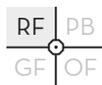


Eat better Be happier Live longer

ESP

FLAX & KALE es un Restaurante Healthy Flexitariano. Todos los platos están diseñados pensando no sólo en el mero placer gastronómico, sino también en su valor nutricional. Un 80% de nuestra oferta es *plant-based* y el restante 20% son recetas que incluyen pescado azul. Pocas dudas existen hoy en día respecto a la correlación entre una alimentación sana y un estado de salud libre de enfermedad. Queremos alimentarte mejor para que tú seas más feliz y logres vivir más años con una salud de hierro.

¡Bienvenidos al fascinante mundo de la alimentación Sabrosa + Sana + Sostenible!



RAW FOOD

Las enzimas y las vitaminas son sensibles a una temperatura superior a los 48°C, muriendo por encima de los 54°C. Es por ello que todos los platos marcados con **RF** son crudos o han sido cocinados a una temperatura inferior a los 48°C, para mantener intactas todas sus propiedades nutricionales.



PLANT-BASED

Todos los platos marcados con **PB** están elaborados únicamente con ingredientes de origen vegetal. Las plantas, vegetales, frutas, frutos secos y semillas, en estado natural, son los alimentos con una mayor concentración de vitaminas, nutrientes y enzimas que existen en la naturaleza.



GLUTEN-FREE*

Todos los platos libres de gluten están marcados con **GF**. Esto significa que son platos sin harina alguna, o bien que han sido elaborados con otro tipo de harinas que no contienen gluten (quinoa, coco almendras, trigo sarraceno...).



OILY FISH

Los platos marcados con **OF** contienen pescado azul. Este tipo de pescado contiene elevadas cantidades de ácidos grasos esenciales del tipo omega 3, y sus beneficios en términos nutricionales han sido ámpliamente demostrados.

FLAX & KALE

*No podemos garantizar la ausencia de contaminación cruzada. Si usted es alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor notifíquelo lo antes posible.

KOMBUCHA LAB

SPARKLING | FERMENTED PROBIOTIC | NATURALLY ENERGIZING

La kombucha es una bebida fermentada por un cultivo de organismos con multitud de propiedades saludables.

El té junto con el azúcar, son la base de la kombucha, pues contienen una serie de nutrientes y compuestos que alimentan al cultivo (scoby), entre ellos el nitrógeno y la teína. SCOBY son las siglas en inglés de “cultivo simbiótico de bacterias y levaduras”, llamado también “madre”.

Entre sus beneficios destacan: ayuda a reforzar el sistema inmunológico, equilibrar la flora intestinal, revitalizar el cuerpo y mejorar la salud cardiovascular.

Kombucha (400 ml.)

Plant-based | Gluten-free | Non pasteurized | Non HPP | Non GMO

		PASSION COLADA 4,95€ maracuyá + piña + coco + té bancha	
		BLUE MOJITO 4,95€ yuzu + espirulina + menta	
		WONDER BERRY 4,95€ frambuesas + arándanos	NEW
		AFRICAN MULE 4,95€ gingebre + hibiscus + naranja	
		SPICY MARGARITA 4,95€ lima-limón + cilantro + jalapeño	
		DRAGON LEMONADE 4,95€ pitaya + lima + limón	
		ORANGE FANTASY 4,95€ naranja + limón	
		LEMON FANTASY 4,95€ lima + limón	
		KOMBUCOLA 4,95€ fórmula secreta	NEW
		SEX ON THE PEACH 4,95€ melocotón + naranja + limón	NEW

No agitar | No recomendado para menores de 10 años ni para mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.

RF Raw Food PB Plant-based GF Gluten-free OF Oily Fish

10% IVA incluido

ZUMOS COLD-PRESSED (400 ml.)

RAW* | PLANT-BASED** | NON PASTEURIZED | NO ADDED SUGARS*

* Excepto Virus Killer + Energy Boost + Digestive Elixir | ** Excepto Virus Killer + Energy Boost

		GREEN LOVE 4,95€ manzana + espinacas + pepino + limón + perejil + kiwi + jengibre
		GREEN SLIM FIT 4,95€ manzana + espinacas + hinojo + rúcula + perejil + jengibre + kiwi + limón
		GREEN MEDICINE 4,95€ pera + uva + pepino + espinacas + kale + perejil + kiwi + limón
		β CAROTENO 4,95€ zanahoria + manzana + agua de coco + limón
		FOREVER YOUNG 4,95€ zanahoria + manzana + uva + piña + naranja
		PASSION GRAPEFRUIT 4,95€ mandarina + manzana + pomelo + fresa + maracuyá + jengibre
		MY SWEET HORNY 4,95€ piña + manzana + aloe vera + maracuyá + maca
		VIRUS KILLER 4,95€ pera + infusión de hierbas (tomillo, hierba luisa, té de roca) + limón + miel + jengibre
		BLUE DIAMOND 4,95€ manzana + piña + pera + uva + jengibre + limón + espirulina
		THE VEGAN VAMPIRE 4,95€ zanahoria + manzana + remolacha + piña + naranja + jengibre + limón
		DETOX 4,95€ zanahoria + lechuga + pepino + remolacha + tomate + hinojo + espinacas + kale
		DIGESTIVE ELIXIR 4,95€ agua osmotizada + lima + arándanos + sirope de arce + carbón activado
		ENERGY BOOST 4,95€ agua osmotizada + pepino + miel + limón + agua de azahar + polen de flores

ESPECIALES DE TEMPORADA (400 ml.)

PLANT-BASED | GLUTEN-FREE | NON PASTEURIZED | NO ADDED SUGARS

RF | PB
GF | OF



BLOODY TERE | 4,95€
tomate + limón + jengibre + Tabasco

SMOOTHIES (400 ml.)

RAW | PLANT-BASED | NON PASTEURIZED | NO ADDED SUGARS

RF | PB
GF | OF



ANTIOX | 4,95€
naranja + kiwi + fresa

RF | PB
GF | OF



BERLIN | 4,95€
naranja + mango + fresa + arándanos + remolacha + carbón activado

RF | PB
GF | OF



MOLOKAI | 4,95€
manzana + mango + plátano + agua de coco + espinacas + kale
+ crema de almendras + albahaca + menta

SMOOTHIES HELADOS

RF | PB
GF | OF

AÇAÍ | COPA: 5,95€ | BOWL: 8,95€

COPA: *açaí do Brasil* + plátano + fresas + bebida casera de anacardos
+ sirope de agave + cañamones

BOWL: + arándanos + *crumble* casero de castañas del Brasil + bayas de Goji

RF | PB
GF | OF

TERESA'S FAVORITE SMOOTHIE | 5,95€

bebida vegetal casera de almendras + fresas + mantequilla de almendras
+ sirope de agave + vainilla

AGUA

PURIFIED WATER | 2,50€

agua osmotizada y alcalinizada de mineralización débil (8pH mínimo)

AGUA CON GAS | 2,60€

AGUA | 2,20€

agua mineral natural de manantial

CERVEZA



ESTRELLA DAMM CLÁSICA	JARRA 6,75€	20 CL 2,60€	35 CL 3,10€
CLARA HOUSEMADE cerveza con zumo de limón	JARRA 6,75€	20 CL 2,60€	35 CL 3,10€
CERVEZA DAMM 0,0%			33 CL 3,10€
CERVEZA DAMM GLUTEN-FREE			33CL 3,70€

FLAX & KALE WINE



BLANCO ECO VEGANO garnacha Blanca + macabeo + muscat de Frontignan (D.O. Penedès)	3,95€	16,95€
TINTO ECO VEGANO tempranillo + garnacha negra (D.O. Penedès)	3,95€	16,95€

TEA WORLD

TETERUM

Confiamos en Teterum por sus tés ecológicos y sostenibles.

*contiene frutos secos

MATCHA LATTE	3,95€	DIGESTIVE NEW	2,60€
ICED MATCHA LATTE	3,95€	hinojo + jengibre + rosa silvestre + canela + regaliz + lavanda.	
CHAI TEA LATTE	3,95€	ENERGIZING NEW	2,60€
ICED CHAI TEA LATTE	3,95€	mate + cacao + semillas de guaraná + regaliz + jengibre.	
BLACK CHAI ECO	2,60€	IMMUNITY UP NEW	2,60€
GREEN (SENGHA) ECO	2,60€	tomillo + menta + eucaliptus + equinacea + hinojo.	
RED (PU ERH) ECO	2,60€	STIMULATING CHAI NEW	2,60€
BLACK (EARL GREY) ECO	2,60€	engibre + zanahoria + regaliz + remolacha + achicoría + cúrcuma + galangal.	
PURIFYING NEW	2,60€	ROOIBOS NEW	2,60€
te verde + diente de león + cola de caballo + ortiga + hojas de abedul.		rooibos + cassia + jengibre + pimienta + clavo + cardamomo.	

CAFÉ DE ESPECIALIDAD

RIGHT SIDE

Flax & Kale confía en La Marzocco y en Right Side Coffee por su *know-how* y profesionalidad en la materia. Todos nuestros cafés son 100% naturales, de temporada y de especialidad. Café de altísima calidad, sostenible y transparente.

ESPRESSO



ESPRESSO | 1,80€
18 ml. de café en taza (9 g. de café)



LONG BLACK (AMERICANO) | 1,80€
90 ml. de agua caliente extra
+ 18 ml. de café en taza (18 g. de café)

COMBINA CON TU BEBIDA FAVORITA

extra shot de café + 1,00€



CORTADO | 2,00€
40 ml. de leche o bebida vegetal*
+ 18 ml. de café en taza (9 g. de café)



CAFÉ CON LECHE / CAPPUCINO | 2,30€
120 ml. de leche o bebida vegetal*
+ 18 ml. de café en taza (9 g. de café)



FLAT WHITE | 2,90€
100 ml. de leche o bebida vegetal*
+ 36 ml. de café en taza (18 g. de café)



LATTE | 2,60€
225 ml. de leche o bebida vegetal*
+ 18 ml. de café en taza (9 g. de café)

**Sustituye la leche por una bebida vegetal:*

soja | avena | avellanas-arroz | almendras-avena

Flax & Kale Sustainable Program

adquiere una taza reusable F&K (2,95€) y cada vez que la presentes obtendrás un descuento de 0,50€ en todos los cafés