

# FLAX & KALE



## Lunch & Dinner

(CAT / ENG)

# Eat Better Be Happier Live Longer®

FLAX & KALE és un Restaurant Healthy Flexitarià. Tots els plats estan dissenyats pensant no solament en el plaer gastronòmic, sinó també en el seu valor nutricional. Un 80% de la nostra oferta és plant-based i el 20% restant són receptes que inclouen peix blau. Actualment existeixen molt pocs dubtes respecte a la correlació entre una alimentació sana i un estat de salut lliure de malalties. Volem alimentar-te millor per tal que siguis més feliç i aconsegueixis viure més anys amb una salut de ferro.

Benvinguts al fascinant món de l'alimentació Saborosa + Sana + Sostenible!

\*No podem garantir l'absència de contaminació creuada. Si ets al·lèrgic o intolerant a qualsevol tipus d'aliment, si us plau fes-nos-ho saber.

*FLAX & KALE is a Healthy Flexitarian Restaurant. All the dishes are crafted not only to maximize the organoleptic pleasure, but also considering their nutritional value. 80% of our offer is plant-based and the remaining 20% are recipes that include oily fish. Increasingly, scientific evidence supports the correlation between a balanced diet and good health. We feel passionate about feeding you better thus you can be happier and live longer with an optimal health.*

*Welcome to the fascinating world of Tasty + Healthy + Sustainable food!*

*\*We cannot guarantee the absence of cross contamination. If you have any food allergies or intolerances, please notify our team.*

# Per picar i entrants

KALE CHIPS | 4,50€ 

kale deshidratada + anacards + llevat nutricional + cúrcuma  
dehydrated kale + cashews + nutritional yeast + turmeric

GASPATXO AL TOC DE COMÍ | 6,50€  

tomàquet + cogombre + pebrot verd + all + ceba + AOVE + comí  
tomato + cucumber + green pepper + garlic + onion + EVOO + cumin

TOMÀQUETS ROSTITS DE TEMPORADA AMB BURRATA | 13,50€ 

tomàquets de temporada + burrata + prèssecs + pesto d'avellanes + llimones rostides + alfàbrega + pinyons  
roasted seasonal cherry tomatoes + fresh burrata + peaches + hazelnut pesto + roasted lemons + basil + pine nuts

TONNO & SPADA CARPACCIO | 14,50€  

carpaccio de tonyina yellowfin i peix espasa + gingebre + salsa tàrtara + tomàquet ratllat + piparrés en vinagre  
yellowfin tuna and swordfish carpaccio + ginger + tartar dressing + grated tomato + pickled piparrés

MANGO AVOCADO TÀRTAR | 10,50€ 

mango + alvocat + ceba vermella + tomàquet semisec + sèsam blanc + ceba + salsa tàrtara casolana  
mango + avocado + red onion + semi-dried tomato + white sesame + chives + homemade tartar sauce

ASSORTIMENT DE CRUNCHY TACOS | 16,50€  

1 ut. crunchy taco de tonyina + 1 ut. crunchy taco de salmó + 1 ut. crunchy taco de corbina  
1 pc. crunchy tuna taco + 1 pc. crunchy salmon taco + 1 pc. crunchy corvina taco

CRUNCHY TUNA TACO | 5,50€  

taco crujiente de harina de maíz nixtamalizado + aderezo de tonyina yellowfin marinada + col blanca + cilantro + cebolla china + salsa rosa casolana picante + alvocat + aceite de sésamo  
nixtamalized cornmeal crispy taco + marinated yellowfin tuna dices + cabbage + cilantro + chinese scallion + spicy homemade cocktail sauce + avocado + sesame seeds

CRUNCHY SALMON TACO | 5,50€  

taco crujiente de harina de maíz nixtamalizado con remolacha + aderezo de salmón salvaje de Alaska marinado + alvocat + ensalada romana + salsa tàrtara de jalapeños + salsa ponzu  
nixtamalized cornmeal crispy taco with beets + marinated wild Alaskan salmon dices + avocado + lettuce + jalapeno tartar sauce + ponzu sauce

CRUNCHY CORVINA TACO | 5,95€  

taco crujiente de harina de maíz nixtamalizado + aderezo de corvina marinada en ajo amarillo de maracuyá + cebolla china cortada + cilantro + mayonesa de chipotle y naranjilla  
nixtamalized cornmeal crispy taco + diced corvina marinated in passion fruit aguachile + pickled red onion + cilantro + chipotle and naranjilla mayonnaise

NACHOS | 12,50€  

nachos de maíz nixtamalizado + guacamole + tomate + jalapeño + maíz dulce + "carn picada" plant based + salsa "cheddar" plant based fos  
nixtamalized corn nachos + guacamole + tomato + jalapeño + sweet corn + "minced meat" + melted "cheddar"

HUMMUSÍSSIMO | 7,95€  

humus cremoso + aceite especiado de pimentón + pepinillos + magrana + pan casolá estilo focaccia  
creamy hummus + spiced paprika oil + pickles + pomegranate + homemade focaccia bread

suplement terrassa carrer 5%

 PLANT BASED

 OILY FISH

 GLUTEN

 LIGHT SPICY

# Veggies Platillos

ALBERGÍNIES MORADES SICHUAN | 6,95€   

albergínies liles + salsa doubanjang + gingebre + cacauets brasejats + coriandre + sèsam blanc  
purple eggplant + doubanjang sauce + ginger + braised peanuts + coriander + white sesame

ROASTED BONIATOS | 5,95€ 

moniatos rostits + salsa de iogurt i tahini + magrana + julivert + anet

roasted sweet potatoes + yogurt and tahini sauce + pomegranate + parsley + dill

JERUSALEM ARTICHOKE, SÈSAM & CRUNCHY KALE | 6,95€  

tupinambos rostits (carxofes de Jerusalem) + crema umami de sèsam + crispy kale + ras el hannout

roasted Jerusalem artichokes (sunchokes) + umami sesame cream + crispy kale + ras el hanout

## Els nostres pans

Elaborats diàriament pel Forn Mistral, forn artesà del barri fundat el 1879.

PA DE CEREALS I LLAVORS | 2,20€

PA DE KAMUT | 2,20€

PA SENSE GLUTEN | 1,95€

# Design your favorite fresh salad bowl

## 1) BASES AMANIDES / SEASONED BASES

### HAWAIIAN POKE BOWL | 9,50€

mesclum de fulles verdes + alvocat + alga wakame + edamame + api fermentat + pera osmotitzada + nap daikon encurtit + salsa especial poke Flax&Kale  
mixed leafy greens + avocado + wakame gum seaweed + edamame + fermented celeriac + osmosis pear + pickled daikon turnip + Flax&Kale special poke dressing

### PARMESAN KALE | 9,50€

kale + enciam + alga + formatge grana padano + portobellos saltejats + nous pecanes + shimejis saltejats + vinagreta lemon parmesan + salsa umami d'anxoves  
kale + lettuce + seaweed + grana padano cheese + sautéed portobello + pecans + sautéed shimeji mushrooms + lemon parmesan dressing + umami anchovy sauce

### PACIFIC NIKKEI | 9,50€

mesclum de fulles verdes + choclos + alvocat + xips de boniato morat + boniato rostit + pico de gallo + coriandre + totopos + maionesa de fruita de la passió  
mixed leafy greens + corn + avocado + purple sweet potato chips + roasted sweet potato + pico de gallo + cilantro + tortilla chips + passion fruit mayonnaise

### KALE CAESAR | 9,50€

kale + enciam romana + alvocat + "formatge parmesà" de fruits secs + crostons + salsa Cèsar plant based  
kale + romaine lettuce + nuts "parmesan cheese" + croutons + plant-based Caesar sauce + avocado

### EASY SALAD | 5,50€

kale macerada + mesclum de fulles verdes + vinagreta de mostassa i llimona  
macerated kale + mixed leafy greens + mustard and lemon vinaigrette

## 2) PROTEÏNES

### DAUS DE SALMÓ SALVATGE D'ALASKA / WILD ALASKAN SALMON DICES

+ 4,10€

### HOMEMADE MARINATED WILD ALASKAN SALMON

+ 4,20€

### DAUS DE TONYINA / TUNA DICES

+ 3,95€

### TATAKI DE TONYINA / TUNA TATAKI

+ 4,50€

### POLLASTRE CRUIXENT PLANT BASED / PLANT BASED CRISPY CHICKEN

+ 3,95€

### CEVICHE DE CORVINA

+ 4,50€

### OU DUR O ESCALFAT / HARD-BOILED OR POACHED EGG

+ 1,95€

### FALAFEL CASOLÀ / HOMEMADE FALAFEL (3 UD)

+ 3,50€

## 3) GOOD CARBS

### BULGUR AMB ESPELTA INTEGRAL / BULGUR AND WHOLE GRAIN SPELT

+ 0,95€

### QUINOA TRICOLOR / TRICOLOR QUINOA

+ 1,95€

### ARRÒS INTEGRAL / BROWN RICE

+ 0,95€

### ARRÒS KONJAC / KONJAC RICE

+ 1,95€

## 4) GUARNICIONS

### MIG ALVOCAT ROSTIT A LA GRAELLA / HALF ROASTED AVOCADO

+ 2,10€

### HUMMUS

+ 1,50€

### STRACCIALELLA

+ 3,10€

### FORMATGE DE CABRA A LA GRAELLA / ROASTED GOAT CHEESE

+ 2,50€

suplement terrassa carrer 5%



# Eat better focaccias

FOCACCIA ELABORADA AMB PREFERMENT BIGA DE FARINES DE BLAT I ESPELTA INTEGRAL,  
AMB OLI DE LLI (OMEGA 3) I ENRIQUIDA AMB CANYAMONS (PROTEÏNA)

FOCACCIA MADE WITH BIGA PREFERMENT OF WHEAT FLOUR AND WHOLE SPELT, WITH FLAX OIL  
(OMEGA 3) AND ENRICHED WITH HEMP SEEDS (PROTEIN)

## ROASTED 'LAMB' SHAWARMA | 10,95€

focaccia + "lamb shawarma" + salsa de iogurt + enciam + tomàquet + chimichurri amb toc picant  
focaccia + mushroom "lamb shawarma" + yogurt sauce + lettuce + tomato + spicy chimichurri

## ALBERGÍNIA STRACCIATELLA TONYINA | 12,50€

focaccia + albergínies al forn + stracciatella + tonyina + tomàquet semisec + salsa de llimona i formatge feta +  
alfàbrega + avellana torrada  
focaccia + baked eggplants + stracciatella + tuna + semi-dried tomato + lemon and feta sauce + basil + toasted  
hazelnut

## BLACK & WHITE FUNGHI, TRUFFLE & EGG | 11,95€

foccacia negra de carbó actiu + mozzarella fior di latte + bolets amb crema de miso i sàlvia + ou poché + oli de  
tòfona + rúcula + Grana Padano.  
activated charcoal black foccacia + fior di latte mozzarella + mushrooms in miso and sage cream + poached  
egg + truffle oil + arugula + Grana Padano

# Principals

## SUPERTAGLIATELLE | 15,95€

supertagliatelle amb espirulina + salmó salvatge d'Alaska + pesto de kale + formatge parmesà  
supertagliatelle with spirulina + wild Alaskan salmon + kale pesto + parmesan cheese

## DOUBLE SMASHED BURGER | 15,95€

brioix integral d'espelta amb carbó actiu + burger plant based + maionesa trufada + xampinyons saltejats +  
ceba rostida + salsa "cheddar" + moniatos amb salsa de iogurt  
wholegrain spelt brioche with activated charcoal + plant-based burger + truffled mayonnaise + sautéed  
mushrooms + roasted onion + "cheddar" sauce + sweet potatoes with yogurt sauce

## PAD THAI | 14,95€

tallarines de arroz + shiitake + zanahoria + "pollo" plant based + germinados de soja + cacahuete tostado +  
daikon encurtido + salsa Pad Thai casera + cebolla china + lima + cilantro  
rice noodles + shiitake + carrot + plant-based "chicken" + soybean sprouts + roasted peanut +  
pickled daikon + homemade Pad Thai sauce + chinese spring onion + lime + coriander

suplement terrassa carrer 5%

 PLANT BASED

 OILY FISH

 GLUTEN

 LIGHT SPICY

# Principals

**SPADA TATAKI AMB CREMA DE CANTALOUP** | 16,95€  

tataki de peix espasa + mongetes de Santa Pau + fonoll + crema de meló cantaloup + safrà i ghee + salicòrnia  
swordfish tataki + Santa Pau beans + fennel + cantaloupe melon, saffron and ghee cream + salicornia

**PISTACCHIO STROGOLI AMB CARPACCIO DE TONYINA** | 15,95€   

pasta fresca + crema de festuc i llímona + carpaccio de tonyina yellowfin + pols de festuc + Grana Padano  
fresh pasta + pistachio and lemon cream + yellowfin tuna carpaccio + ground pistachio + Grana Padano

**BLACK RAVIOLOS PARMIGIANA** | 15,95€ 

raviolis de farina integral + carbó actiu + all negre + albergínia fumada + burrata + salsa parmigiana +  
formatge grana padano + oli d' alfàbrega + pinyons  
wholegrain ravioli + activated charcoal + black garlic + smoked eggplant + burrata + parmigiana sauce +  
grana padano cheese + basil oil + pine nuts

**COCHINITA PIBIL JACKFRUIT TACOS** | 14,95€  

tacos de blat de moro nixtamalitzat + "cochinita pibil" de jackfruit + llima + coriandre + magrana + ceba vermella  
encurtida  
nixtamalized corn tacos + jackfruit "cochinita pibil" + lime + cilantro + pomegranate + pickled red onion

**WILD SALMON QUINOA** | 19,50€ 

salmó salvatge d'Alaska + festucs + quinoa tricolor + verdures rostides + vinagreta de cítrics + ceba xinesa  
wild Alaskan salmon + pistachio + tricolor quinoa + roasted vegetables + citrus vinaigrette + chinese spring onion

**KOREAN TUNA BIBIMBAP** | 13,50€  

bulgoji de tonyina yellowfin + ou ecològic poché + arròs integral amb furikake + cogombre marinat  
en asazuke + col llombarda + alga goma wakame + shiitake saltejat + tirabeque + sweet chili mayo  
yellowfin tuna bulgoji + poached organic egg + brown rice with furikake + cucumber marinated in  
asazuke + red cabbage + wakame seaweed + sautéed shiitake + sweet chili mayo

**ANCIENT GRAINS FALAFEL** | 11,95€  

homemade Lebanese falafel + paté de carbassa fumada + salsa de iogurt plant based + bulgur + espelta +  
espinacs + maionesa de harissa + sèsam + granada  
homemade Lebanese falafel + smoked pumpkin pâté + plant-based yogurt sauce + bulgur + spelt +  
spinach + harissa mayonnaise + sesame + pomegranate

**RAW LASAGNA** | 15,95€ 

carbassó + salsa de tomàquet fresc i tomàquet sec + baies de goji + "formatge" d'anacards i macadamia +  
salsa pesto + pico de gallo  
zucchini + fresh tomato and sun-dried tomato sauce + goji berries + cashew and macadamia "cheese" + pesto  
sauce + pico de gallo

suplement terrassa carrer 5%

 PLANT BASED

 OILY FISH

 GLUTEN

 LIGHT SPICY

# Postres

**HOUSEMADE 'NUTELLA' CAKE | 6,95€** 

mousse de cacau i avellanes + crumble d'ametlles  
cocoa and hazelnut mousse + almond crumble

**MANGO COCO CAKE | 6,95€** 

galeta crujent + coco + melmelada de mango + cobertura de xocolata blanca  
crunchy cookie + coconut + mango jam + white chocolate cover

**PISTACCHIO BAKLAVA CHEESECAKE | 6,95€** 

base de backlava de festucs i xarop d'atzavara + runny cheesecake de festucs i te matcha  
pistachio baklava base + agave syrup + pistachio and matcha runny cheesecake

**LEMON PIE | 6,95€** 

llimona + yuzu + merenga de coco + te matcha  
lemon + yuzu + coconut meringue + matcha tea

**XIA TIRAMISÚ | 5,95€** 

xia + flocs de civada + llet d'ametlles + cafè + cacau en pols + crumble style granola +  
"mascarpone" plant based

almond milk + coconut sugar + chia + oat flakes + cashew crumble + coffee +  
plant-based mascarpone + cocoa powder

**CARROT CAKE | 6,95€** 

farina de fajol + pastanaga + canyella + mascarpone plant based + pastanaga  
buckwheat flour + carrot + cinnamon + plant-based mascarpone

**SUNDAE CASOLÀ | 5,95€** 

de vainilla  
vanilla

**CHANTILLY APPLE FRENCH TOAST | 8,50€**  

brioche d'espelta + llet de coco + llimona + taronja + canyella + crema de chantilly de vainilla + poma  
rostida + crumble casolà + nabius

spelt brioche + coconut milk + lemon + orange + cinnamon + vanilla Chantilly cream + roasted apple +  
homemade crumble + blueberries

**"ARRÒS" AMB LLET + PRALINÉ DE CARBASSA I XOCOLATA | 6,95€**  

konjac + arròs + crema de coco especiada + praliné de llavors de carbassa + mousse de xocolata +  
canyella

konjac + rice + spiced coconut cream + pumpkin seed praliné + chocolate mousse + cinnamon

suplement terrassa carrer 5%

 PLANT BASED

 OILY FISH

 GLUTEN

 LIGHT SPICY

# FLAX

WELCOME TO THE WORLD'S FIRST FLEXI-  
EXPERIENCE THAT'S AS DELICIOUS AS IT  
GASTRONOMIC OFFERING COMPRI-  
20% HIGH-QUALITY ANIMAL PRO-  
FOR OPTIMAL NUTRITIONAL  
EVERY BITE, ALL WITHIN AN ELE-  
PROUDLY STAY TRUE TO OUR  
WHICH IS ROOTED IN HEALTH, PLEA-  
COMMITMENT. JOIN US AT FLAX & KALE  
NOURISHES YOUR BODY AND HONORS



TARIAN RESTAURANT. WE'VE CRAFTED AN  
IS HEALTHY. OUR APPROACH RESULTS IN A  
SED OF 80% PLANT-BASED RECIPES AND  
TEINS. EACH MEAL IS DESIGNED  
VALUE, MAXIMIZING FLAVOR IN  
GANT AND FRESH SPACE. WE  
FAMILY CULINARY HERITAGE,  
SURE, INNOVATION, BALANCE, AND  
AND EMBRACE A LIFESTYLE THAT  
THE WORLD AROUND YOU. **EAT BETTER®**

# KALE

FOLLOW US @FLAXANDKALE

[WWW.FLAXANDKALE.COM](http://WWW.FLAXANDKALE.COM)