

# Eat better Be happier Live longer



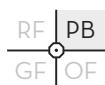
FLAX & KALE és un Restaurant Healthy Flexitarià. Tots els plats estan dissenyats pensant no solament en el plaer gastronòmic, sinó també en el seu valor nutricional. Un 80% de la nostra oferta és *plant-based* i el 20% restant són receptes que inclouen peix blau. Actualment existeixen molt pocs dubtes 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!*



## RAW FOOD

Els enzims i les vitamines són sensibles a una temperatura superior als 48°C, morint per sobre dels 54°C. És per això que tots els plats marcats amb **RF** són crus o han estat cuinats a una temperatura inferior als 48°C, per tal de mantenir intactes totes les seves propietats nutricionals.



## PLANT-BASED

Tots els plats marcats amb **PB** estan elaborats únicament amb ingredients d'origen vegetal. Les plantes, vegetals, fruites, fruits secs i llavors, en el seu estat natural, són els aliments amb una major concentració de vitamines, nutrients i enzims que existeixen a la naturalesa.



## GLUTEN-FREE\*

Tots els plats lliures de gluten estan marcats amb **GF**. Això significa que són plats que no contenen farina, o bé que han estat elaborats amb altres tipus de farines que no contenen gluten (quinoa, ametlles, fajol, coco...).



## OILY FISH

Els plats marcats amb **OF** contenen peix blau. Aquest peix conté elevades quantitats d'àcids grassos essencials del tipus omega 3, i els seus beneficis en termes nutricionals han estat àmpliament demostrats. El salmó salvatge d'Alaska s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.



Totes les proteïnes **IT'S PLANT-BASED** estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+I i elaborades al nostre obrador.

**FLAX&KALE**  
CUINA FLEXITERIANA

\*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 el més aviat possible. Revisa els al·lèrgens al final de la carta.

# PER PICAR & ENTRANTS

- 
- RF PB  
GF OF **KALE CHIPS ORIGINAL RECIPE | 4,50€**  
kale deshidratada + anacards + llevat nutricional + cúrcuma
- 
- RF PB  
GF OF **SÍNDRIA A LA GRAELLA | 6,50€**  
síndria a la graella + formatge de cabra + mizuna\* + fulla de mostassa + ametxes marcona + salsa *sweet mint*
- 
- RF PB  
GF OF **SALMON SASHIMI TOAST | 9,50€**  
pa d'espelta 5 cereals\*\* + crema de pèsols + *sashimi* de salmó salvatge d'Alaska + menta + ratlladura de pell de llimona | \*\**pa casolà gluten-free* (+ 1,45 €)
- 
- RF PB  
GF OF **FUNGHI COCONUT TOAST | 8,50€**  
pa d'espelta 5 cereals\*\* + mescla de *funghi* de temporada + vi blanc + crema de coco + farigola + trufa negra | \*\**pa casolà gluten-free* (+ 1,45 €)
- 
- RF PB  
GF OF **MANGO & AVOCADO TARTARE | 10,95€**  
mango + alvocat + ceba vermelha + tomàquet semisec + caviar d'algues + sèsam blanc + cibulet + salsa tàrtara casolana
- 
- RF PB  
GF OF **CRUNCHY YELLOWFIN TACO | 5,50€**  
taco crujent de farina de blat de moro nixtamalitzat + daus de tonyina yellowfin marinada + col blanca + coriandre + ceba tendra xinesa + salsa rosa casolana picant + alvocat + llavors de sèsam | 🌶
- 
- RF PB  
GF OF **CRUNCHY SALMON TACO | 5,50€**  
taco crujent de farina de blat de moro nixtamalitzat amb remolatxa + daus de salmó salvatge d'Alaska marinat + alvocat + alga nori + enciam romà + salsa tàrtara amb *jalapeños*
- 
- RF PB  
GF OF **CRUNCHY HIRAMASA TACO | 5,50€**  
taco crujent de farina de blat de moro morat nixtamalitzat + daus de hiramasa\* (kingfish) marinat + raves + enciam romà + anet + salsa ponzu + salsa *sweet wasabi* | 🌶
- 

## \* CHEF'S NOTES

- *mizuna*: brot verd de sabor refrescant que recorda a la mostassa, una mica picant i amb un toc dolç.
- *hiramasa*: peix de sabor suau i de textura cremosa i ferma, excel·lent per menjar cru.
- *keto*: (o cetogènica) és una dieta especial alta en greixos, baixa en carbohidrats i moderada en proteïnes.

# PER COMPARTIR

RF | PB  
GF | OF

## HUMMUSÍSSIMO | 14,95€

hummus cremós + salsa de iogurt *plant-based* + ‘mandonguilles’ plant-based especiades + adobats + amanida tibia de fruits secs i raïm + tomàquet semisec + tahín blanc + *za'atar* + pa casolà estil pita

RF | PB  
GF | OF

## ASSORTIMENT DE CRUNCHY TACOS | 15,50€

1 ut. *crunchy* taco de yellowfin + 1 ut. *crunchy* taco de salmó + 1 ut. *crunchy* taco de hiramasa

RF | PB  
GF | OF

## NACHOS SUPREMOS | 13,95€

nachos casolans de blat nixtamalitzat\* + guacamole + tomàquet + *jalapeño* + blat de moro + *it's plant-based 'meat'* + ‘formatge’ fos *it's plant-based* estil cheddar |

RF | PB  
GF | OF

## BRAISED BROCCOLI, MUHAMMARA & YEMENI ZHUG SAUCE | 6,95€

bròquil rostit amb espècies + muhammara siriana de pebrots, tomàquets semi-secs i ametlles + salsa *zhug* iemenita + *pico de gallo*

RF | PB  
GF | OF

## ALBERGÍNIA MARINERA ESTIL SZECHUAN | 7,95€

NEW

+ pebre de szechuan + salsa doubanjiang a base de mongetes fermentades + gingebre + cacauets brasejats |

# SOPES & CREMES

RF | PB  
GF | OF

## KALE DREAM CREAM | 7,95€

porros + ceba + patata + kale + farigola + kale xips

RF | PB  
GF | OF

## RAMEN YA-TERE | 14,95€

NEW

brou casolà ramen + fideus de moniato + *plant-based chashu* (alga nori, pulled jackfruit) + carbassa rostida + bolet card + alga nori + alga wakame + rave síndria + sèsam torrat

### \* CHEF'S NOTES

- *blat nixtamalitzat*: blat de moro cuit amb solució alcalina. Els canvis químics durant el procés augmenten la disponibilitat d'aminoàcids, de fòsfor i calci, i de fibra.
- *espirulina*: alga en forma d'espiral molt rica en proteïnes, nutrients, vitamines i minerals.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

Picant

10% IVA inclòs

# AMANIDES

- 
- RF PB  
GF OF **TERESA'S FAVORITE KALE SALAD | 11,95€**  
kale + tomàquets cherry + alvocat + brots i germinats variats + alga nori + mango + raves + vinagreta de xipotle + mesclum + gomasio de lli |
- 
- RF PB  
GF OF **KALE CAESAR SALAD | 13,50€**  
kale + enciam romà + parmesà *plant-based* + 'pollastre' *it's plant-based* + crostons + 'formatge' semicurat *plant-based* + salsa Cèsar *plant-based*
- 
- RF PB  
GF OF **YELLOWFIN TUNA & SALMON POKE BOWL | 15,95€**  
tonyina yellowfin + salmó salvatge d'Alaska + arròs negre + quinoa blanca + alvocat + alga wakame + api fermentat + *kelp noodles* + edamame + fulles verdes + salsa *miso-ginger*
- 
- RF PB  
GF OF **ROASTED ROOTS & AVOCADO SALAD | 12,95€**  
remolatxa i pastanagues rostides i especiades + ceba morada a la planxa + alvocat + raïm rostit + formatge de cabra + ruca + vinagreta de mostassa i mel
- 
- RF PB  
GF OF **ALASKAN SALMON BIBIMBAP\* | 15,95€**  
daus de salmó salvatge d'Alaska *raw* + arròs negre tailandès + arròs inflat crujent + col xinesa + enciam romana + pera + magrana + caviar d'algues + ceba tendra + alga goma wakame + daikon adobat + *furikake* + maionesa de *gochujang\**
- 
- RF PB  
GF OF **LEMON CHILI PARMESAN MINCED KALE SALAD | 11,95€** NEW  
col kale + col xinesa + wakame + formatge grana padano + portobellos saltats + nous pecanes + shimeji saltats + allioli lemon chili parmesà
- 
- RF PB  
GF OF **FALAFEL HARISSA SALAD | 12,95€** NEW  
homemade Lebanese falafel + paté de carbassa fumat + salsa de iogurt *plant-based* + bulgur + espelta + espinacs + maionesa d'harissa + sèsam
- 

## \* CHEF'S NOTES

- *bibimbap*: en coreà significa literalment "arròs" (bap) "barrejat" (bibim).
- *gochujang*: (o pasta de xili vermell) és un condiment fermentat, dolç i picant popular a la cuina coreana.

# PASTA ARTESANA

RF | PB  
GF | OF

## SUPERTAGLIATELLE | 16,50€

supertagliatelle amb espirulina + daus de salmó salvatge d'Alaska + pesto de kale + formatge parmesà

RF | PB  
GF | OF

## PAD THAI DE 'POLLASTRE' | 14,50€

tallarines d'arròs + xiitake + pastanaga + 'pollastre' *it's plant-based* + germinats de soja + cacauets torrats + daikon envinagrat + salsa pad thai casolana + ceba tendra xinesa + llima + coriandre

RF | PB  
GF | OF

## YAKITUNA | 15,50€

fideus homemade de blat sarrài + verdures al wok + tataki de tonyina albacora + salsa yakisoba + katsuobushi + coriandre + gingebre envinagrat

NEW

# ESPECIALITATS DE LA TERESA

RF | PB  
GF | OF

## LA PESCA DEL SALMÓ D'ALASKA | 19,95€

salmó salvatge d'Alaska cuinat a baixa temperatura + amanida de quinoa + salsa de cítrics i herbes del camp d'Algerri

RF | PB  
GF | OF

## TUNA LOVES WASABI BURGER | 15,95€

pa brioix integral d'espelta\*\*\* amb carbó activat\* + hamburguesa casolana de tonyina amb cibulet, gingebre i maionesa de wasabi + pastanagues rostides \*\*\* *pa casolà gluten-free (+ 1,45 €)*

RF | PB  
GF | OF

## SALMON MINI BURGERS | 16,95€ | 3 UNITATS

pa brioix integral d'espelta\*\*\* amb suc de remolatxa *cold-pressed* + hamburgueses casolanes de salmó salvatge d'Alaska + moniato al forn + maionesa *plant-based* de mostassa antiga | \*\*\* *pa casolà gluten-free (+ 1,45 €)*

RF | PB  
GF | OF

## PLANT-BASED TRUFFLE MAYO BURGER | 15,95€

pa brioix integral d'espelta\*\*\* amb carbó activat + hamburguesa *it's plant-based* + maionesa trufada + xampinyons saltats + ceba rostida + 'cheddar' *it's plant-based* + moniatos rostits amb salsa de iogurt *plant-based* i herbes aromàtiques | \*\*\* *pa casolà gluten-free (+ 1,45 €)*

RF | PB  
GF | OF

## MALAI KOFTA FISHBALLS TIKKA MASSALA | 14,95€

NEW

malai kofta fishballs + arròs basmati amb un toc de comí + salsa tikka massala + sèsam torrat

RF | PB  
GF | OF

## YELLOWFIN TUNA BIBIMBAP | 15,95€

NEW

bulgogi de tonyina yellowfin + ou blau ecològic poché + arròs integral + cogombre marinat + col llombarda + alga wakame + xiitake saltat + furikake + tirabecs + salsa coreana doubanjiang | ⚡

### \* CHEF'S NOTES

- *carbó activat*: és el resultat d'un doble procés de carbonització i activació aplicat a matèria vegetal. Els seus microporos absorbeixen i després expulsen del nostre organisme totes les substàncies nocives.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

-picant

10% IVA inclòs

# ESPECIALITATS DE LA TERESA

RF | PB  
GF | OF

## TACOS AL PASTOR | 17,95€ | 6 UNITATS

tacos\*\* de blat de moro nixtamalitzat + *jackfruit\** ‘pork’ + guacamole + llima + coriandre + *pico de gallo* + *sour cream* d'anacards i xipotle  
\*\*afegeix un taco de blat de moro extra (+0,50€)

RF | PB  
GF | OF

## RAW VEGAN LASAGNA | 14,95€

carbassó + salsa de tomàquet fresc i tomàquet sec + baies de Goji + ‘formatge’ d'anacards i macadàmia + pesto d'alfabrega + pico de gallo

RF | PB  
GF | OF

## PLANT-BASED BBQ RIBS | 15,95€

NEW

plant-based BBQ ribs + salsa barbacoa de gingebre + alberginies estil Szechuan

RF | PB  
GF | OF

## BUTTERNUT SQUASH MALAYSIAN CURRY | 15,95€

jackfruit + carbassa + bolets + salsa de curri de cúrcuma + cacauets + coriandre + arròs basmati integral | ↗

RF | PB  
GF | OF

## ARRÒS MELÓS D'ESPIRULINA, SALICÒRNIA I SALMÓ | 17,95€

arròs integral + brou de peix blau + pasta d'espirulina fresca + garum d'anxoves + salicònica + salmó salvatge d'Alaska

RF | PB  
GF | OF

## LOW CARBS RISOTTO & YELLOWFIN TUNA | 16,95€

risotto d'arròs de konjac\* i huitlacoche + tonyina yellowfin + salsa teriyaki + sèsam negre i blanc + kale + emulsió de pebrot groc

RF | PB  
GF | OF

## KOREAN FISH WRAPS & TAMARIND BBQ SAUCE | 14,95€

peix marinat i glacejat rostit amb salsa barbacoa casolana de tamarinde + *lemongrass* + coco torrat + fulles de cabdells de Tudela + coriandre + menta + llima

### \* CHEF'S NOTES

- *ous blaus ecològics*: els ponen gallines d'origen xilè, tenen el rovell més gran i de color groc daurat intens.
- *konjac*: alternativa a l'arròs (o pasta), alt en fibra i baix en calories i hidrats de carboni.
- *dashi*: és la base de molts plats de la cuina japonesa, amb el que s'aconsegueix el sabor umami.
- *jackfruit*: la fruita més gran del món que imita a la perfecció la carn esfilagarsada.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

↗ Picant

10% IVA inclòs

# HEALTHY KIDS OPTIONS



## SUPERKIDS | 9,95€

pa integral d'espelta\*\* + hamburgesa *it's plant-based* + quètxup ecològic  
+ kale xips | \*\**pa casolà gluten-free* (+ 1,45€)



## JACK SPAGHETTINI SPARROW | 9,95€

spaghetti d'arròs + salsa casolana de tomàquet + 'mandonguilles' *it's plant-based*



## FINDING QUINOA NEMO | 9,95€

salmó salvatge d'Alaska + quinoa amb verdures al wok + fulles verdes



## NINJA NUGGETS | 7,95€ | 6 UNITATS

nuggets de 'pollastre' al forn *it's plant-based* + quètxup ecològic

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

Picant

10% IVA inclòs

# POSTRES

RF | PB  
GF | OF

## TWO TEXTURES CHOCO CAKE | 6,95€

brownie + mousse de xocolata + gelat d'avellanes

RF | PB  
GF | OF

## COOKIES & PASSIONFRUIT CAKE | 6,95€

base de cookies + mussolina de maracujà i anacards + *gelée* de maracujà + nibs de cacau + mascarpone de te matcha

RF | PB  
GF | OF

## LEMON PIE | 6,95€

tartaleta de civada i ametlles + crema de llimona i yuzu + nata de coco i lli

RF | PB  
GF | OF

## PASTÍS DE 'FORMATGE' | 6,95€

pastís de 'formatge' *it's plant-based* + *coulis* de fruites del bosc

RF | PB  
GF | OF

## CARROT CAKE | 6,95€

pastís de pastanaga i nous + mascarpone *plant-based*

RF | PB  
GF | OF

## HEALTHY THAI TORRIJA | 6,95€

*torrija* de brioix + llet de coco merengada amb espècies tailandeses + sucre de coco + crema d'amazake de temporada + gelat de mango i anacards + sèsam garapinyat

RF | PB  
GF | OF

## CHOCOLATE & HAZELNUT MOUSSE CAKE | 6,95€

mousse de xocolata i avellanes + cacau en pols + fruits vermellos

# GELATS

RF | PB  
GF | OF

## TOasted HAZELNUT ICE CREAM | 6,50€

gelat d'avellanes *plant-based* + plàtan i nabius + Ginger Turmeric Doughnut + *topping* de nibs de cacau i avellanes

RF | PB  
GF | OF

## SUNDae DE VAINILLA | 5,95€

gelat de vainilla *plant-based* + *coulis* de fruites vermelles + maduixes

RF | PB  
GF | OF

## SUNDae DE XOCOLATA | 5,95€

gelat de xocolata *plant-based* + *frosting* de coco + cirera + avellana torrada

RF | PB  
GF | OF

## SUNDae DE MANGO & ANACARDS | 5,95€

gelat de mango i anacards *plant-based* + *frosting* de coco + coco ratllat

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

PF Picant

10% IVA inclòs

# HEALTHY INDULGENCES

RF | PB  
GF | OF

**MOSKITO** | 3,50€

farina de fajol + mascarpone d'anacards + cobertura de xocolata

RF | PB  
GF | OF

**COCO CHOCO CHIA** | 3,50€

crema de coco i xia + ametlles + xocolata *raw*

RF | PB  
GF | OF

**PINK LADY** | 3,50€

farina de fajol + crema d'anacards i llimona + remolatxa + xocolata blanca *plant-based*

RF | PB  
GF | OF

**ENERGY SPICY BAR** | 2,50€

ametlles + nous + cacau *raw* + caiena + festucs + baies de Goji + xia + sèsam

RF | PB  
GF | OF

**SUPERFOOD PROTEIN BALLS** | 2,00€ / UNITAT

RASPBERRY & RICE PROTEIN STICK BALL: nous de macadàmia + gerd liofilitzat + proteïna d'arròs + anacards + dàtils + ametlles

MATCHA & PEA PROTEIN STICK BALL: te matcha + festucs + proteïna de pèsol + anacards + dàtils + ametlles

ORANGE & HEMP PROTEIN STICK BALL: taronja + cacau *raw* + nous + proteïna de cànem + anacards + dàtils + ametlles

RF | PB  
GF | OF

**HOUSEMADE MUFFINS** | 3,50€ / UNITAT

VEGAN PEAR-CHOCOLATE MUFFIN: fajol + pera caramel·litzada + xocolata

QUINOA-BLUEBERRY MUFFIN: quinoa i fajol + crema d'avellanes + nabius | *conté fruta seca*

MATCHA MUFFIN: fajol i arròs integral + crema d'ametlles + te matcha + nibs de cacau | *conté fruta seca*

MISO-GINGER MUFFIN: fajol i arròs integral + crema d'ametlles + llet de coco + gingebre + miso | *conté fruta seca*

CHOCOLATE & ORANGE MUFFIN: fajol i arròs integral + crema d'avellanes + plàtan + cacau + taronja | *conté fruta seca*

RF | PB  
GF | OF

**VEGAN COOKIE** | 3,50€

cookie casolana vegana amb xips de xocolata *raw* i nous

RF | PB  
GF | OF

**MAPLE-GLAZED DOUGHNUT** | 3,50€

doughnut de farina d'ametlles (no fregit) + farina de coco + anacards + mel + glactejat de xarop d'auró

RF | PB  
GF | OF

**GINGER-TURMERIC DOUGHNUT** | 3,50€

doughnut de farina d'ametlles (no fregit) + farina de fajol + nous + gingebre + anacards + cúrcuma + xocolata *plant-based*

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

PF Picant

10% IVA inclòs