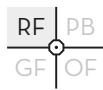


Eat better Be happier Live longer



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

		SYMBIOTIC PASSION 4,95€ maracuyá + piña + té blanca
		BLUE MOJITO 4,95€ yuzu + espirulina + menta
		MR. BARRI 4,95€ frambuesa + fresa + camu-camu
		MOTHER AFRICA 4,95€ jengibre + hibiscus + naranja
		MASALA CHAI 4,95€ garam masala + jengibre
		SPICY GIRL 4,95€ lima-limón + cilantro + jalapeño
		DRAGON LEMONADE 4,95€ NEW pitaya + lima + limón
		ORANGE FANTASY 4,95€ NEW naranja + limón

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

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

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

	 BLOODY TERE 4,95€ tomate + limón + jengibre + Tabasco	NEW
	 COCOON 4,95€ 100% agua de coco joven ecológica	NEW

SMOOTHIES (400 ml.)

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

	 ANTIOX 4,95€ naranja + kiwi + fresa	
	 BERLIN 4,95€ naranja + mango + fresa + arándanos + remolacha + carbón activado	
	 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 purificada y alcalinizada de mineralización muy débil (8pH mínimo)



AGUA CON GAS | 2,50€

CERVEZA



CAÑA ESTRELLA DAMM CLÁSICA	20 CL 1,95€	35 CL 2,95€
CLARA HOUSEMADE cerveza con zumo de limón	20 CL 2,25€	35 CL 3,25€
CERVEZA DAMM 0,0%		33 CL 2,75€
CERVEZA DAMM GLUTEN-FREE		33CL 2,95€

TERESA'S WINE HOUSE

		
BLANCO chardonnay + gewürztraminer	2,95€	12,95€
ROSADO syrah	2,95€	12,95€
TINTO merlot + tempranillo + cabernet sauvignon	2,95€	12,95€

TEA WORLD

TETERUM

Confiamos en Teterum por sus tés ecológicos y sostenibles.

**contiene frutos secos*

MATCHA LATTE	2,90€	ROOIBOS ^{ECO}	2,50€
CHAI TEA LATTE	3,50€	ROOIBOS MASAI MASALA* ^{ECO}	2,50€
NEGRO CHAI ^{ECO}	2,50€	INFUSIÓN DIGESTIVA ^{ECO}	2,50€
VERDE (SENCHA) ^{ECO}	2,50€		
ROJO (PU ERH) ^{ECO}	2,50€		
NEGRO (EARL GREY) ^{ECO}	2,50€		

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)

CAFÉ FILTRADO

rellena gratis



EXTRACCIÓN EN MOCCAMASTER | 2,00€
café de filtro de alta calidad, gran sabor y aroma,
sólo para verdaderos apasionados

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