

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

Kombucha is a beverage which is fermented by a cultive of organisms with many health benefits.

Tea and sugar are the base of kombucha because they contain a number of nutrients and compounds that feed the cultive (soby), including nitrogen and tea. SCOBY is the acronym for "symbiotic culture of bacteria and yeasts" also known as "mother".

Among its benefits: helps to reinforce the immune system, balance the intestinal flora, revitalize the body and improve cardiovascular health.

Kombucha (400 ml.)

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

		SYMBIOTIC PASSION 4,95€ passion fruit + pineapple + bancha tea
		BLUE MOJITO 4,95€ yuzu + spirulina + mint
		MR. BARRI 4,95€ raspberry + strawberry + camu-camu
		MOTHER AFRICA 4,95€ ginger + hibiscus + orange
		MASALA CHAI 4,95€ garam masala + ginger
		SPICY GIRL 4,95€ lime-lemon + coriander + <i>jalapeño</i>
		DRAGON LEMONADE 4,95€ pitaya + lime + lemon
		ORANGE FANTASY 4,95€ orange + lemon
		LEMON FANTASY 4,95€ lime + lemon
		KOMBUCOLA 4,95€ secret formula

NEW

Do not shake | Not recommended for children under 10 or women who were pregnant or breastfeeding.

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

10% VAT included

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

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

<input type="checkbox"/> RF <input type="checkbox"/> GF	<input type="checkbox"/> PB <input type="checkbox"/> OF		BLOODY TERE 4,95€ tomate + limón + jengibre + Tabasco	
<input type="checkbox"/> RF <input type="checkbox"/> GF	<input type="checkbox"/> PB <input type="checkbox"/> OF		COCOON 4,95€ 100% agua de coco joven ecológica	NEW

SMOOTHIES (400 ml.)

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

<input type="checkbox"/> RF <input type="checkbox"/> GF	<input type="checkbox"/> PB <input type="checkbox"/> OF		ANTIOX 4,95€ naranja + kiwi + fresa	
<input type="checkbox"/> RF <input type="checkbox"/> GF	<input type="checkbox"/> PB <input type="checkbox"/> OF		BERLIN 4,95€ naranja + mango + fresa + arándanos + remolacha + carbón activado	
<input type="checkbox"/> RF <input type="checkbox"/> GF	<input type="checkbox"/> PB <input type="checkbox"/> 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 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€

FLAX & KALE WINE



BLANCO ECO VEGANO garnacha blanca + chardonnay + muscat de Frontignan (D.O. Penedès)	3,50€	15,95€
TINTO ECO VEGANO tempranillo + garnacha negra (D.O. Penedès)	3,50€	15,95€

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