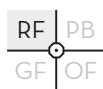


Eat better Be happier Live longer



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 aconseguis 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 tipus de peix conté elevades quantitats d'àcids grassos essencials del tipus omega 3, i els seus beneficis en termes nutricionals han estat àmpliament demostrats.

FLAX & KALE

*No podem garantir l'absència de contaminació creuada.

Si vostè és al·lèrgic o intolerant a qualsevol tipus d'aliment, si us plau feu-nos-ho saber el més aviat possible.

KOMBUCHA LAB

SPARKLING | FERMENTED PROBIOTIC | NATURALLY ENERGIZING

La kombucha és una beguda fermentada per un cultiu d'organismes amb multitud de propietats saludables.

El te juntament amb el sucre, són la base de la kombucha, ja que contenen una sèrie de nutrients i compostos que alimenten al cultiu (scooby), entre ells el nitrogen i la teïna. SCOBY són les sigles en anglès de "cultiu simbiòtic de bacteris i llevats", anomenat també "mare".

Entre els seus beneficis destaquen: ajudar a reforçar el sistema immunològic, equilibrar la flora intestinal, revitalitzar el cos i millorar la salut cardiovascular.

Kombucha (400 ml.)

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

		SYMBIOTIC PASSION 4,95€ maracujà + pinya + te blanca
		BLUE MOJITO 4,95€ yuzu + espirulina + menta
		MR. BARRI 4,95€ gerds + maduixa + camu-camu
		MOTHER AFRICA 4,95€ gingebre + hibiscus + taronja
		MASALA CHAI 4,95€ garam masala + gingebre
		SPICY GIRL 4,95€ llima-llimona + coriandre + jalapeño
		DRAGON LEMONADE 4,95€ pitaia + llima + llimona
		ORANGE FANTASY 4,95€ taronja + llimona
		LEMON FANTASY 4,95€ llima + llimona
		KOMBUCOLA 4,95€ NEW fórmula secreta

No agitar | No recomanat per a menors de 10 anys ni per a dones embarassades o en període de lactància.

SUCS COLD-PRESSED (400 ml.)





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

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

	 GREEN LOVE 4,95€ poma + espinacs + cogombre + llimona + julivert + kiwi + gíngebre
	 GREEN SLIM FIT 4,95€ poma + espinacs + fonoll + ruca + api + julivert + gíngebre + kiwi + llimona
	 GREEN MEDICINE 4,95€ pera + raïm + cogombre + espinacs + kale + julivert + kiwi + llimona
	 β CAROTENO 4,95€ pastanaga + poma + aigua de coco + llimona
	 FOREVER YOUNG 4,95€ pastanaga + poma + raïm + pinya + taronja
	 PASSION GRAPEFRUIT 4,95€ mandarina + poma + pomelo + maduixa + maracujà + gíngebre
	 MY SWEET HORNY 4,95€ pinya + poma + maracujà + àloe vera + maca
	 VIRUS KILLER 4,95€ pera + infusió d'herbes (farigola, marialluïsa, te de roca) + llimona + mel + gíngebre
	 BLUE DIAMOND 4,95€ poma + pinya + pera + raïm + gíngebre + llimona + espirulina
	 THE VEGAN VAMPIRE 4,95€ pastanaga + poma + remolatxa + pinya + taronja + gíngebre + llimona
	 DETOX 4,95€ pastanaga + enciam + cogombre + remolatxa + tomàquet + fonoll + espinacs + api + kale
	 DIGESTIVE ELIXIR 4,95€ aigua osmotitzada + llima + nabius + xarop d'auró + carbó activat
	 ENERGY BOOST 4,95€ aigua osmotitzada + cogombre + mel + llimona + aigua de tarongina + pol·len de flors







ESPECIALS DE TEMPORADA (400 ml.)

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

	 BLOODY TERE 4,95€ tomàquet + llimona + ginebre + Tabasco
	 COCOON 4,95€ NEW 100% aigua de coco jove ecològica

SMOOTHIES (400 ml.)

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

	 ANTIOX 4,95€ taronja + kiwi + maduixa
	 BERLIN 4,95€ taronja + mango + maduixa + nabius + remolatxa + carbó activat
	 MOLOKAI 4,95€ poma + mango + plàtan + aigua de coco + espinacs + kale + crema d'ametlles + alfàbrega + menta

SMOOTHIES GELATS

RF | PB
GF | OF

AÇAÍ | COPA: 5,95€ | BOWL: 8,95€

COPA: *açaí do Brasil* + plàtan + maduixes + beguda casolana d'anacards + xarop d'atzavara + llavors de cànem

BOWL: + nabius + *crumble* casolà de castanyes del Brasil + baies de Goji

RF | PB
GF | OF

TERESA'S FAVORITE SMOOTHIE | 5,95€

beguda vegetal casolana d'ametlles + maduixes + mantega d'ametlles + xarop d'atzavara + vainilla

AIGUA

PURIFIED WATER | 2,50€

aigua osmotitzada purificada i alcalinitzada de mineralització molt dèbil (8pH mínim)

AIGUA AMB GAS | 2,50€

CERVESA



CANYA ESTRELLA DAMM CLÁSICA	20 CL 1,95€	35 CL 2,95€
CLARA HOUSEMADE cervesa amb suc de llimona casolà	20 CL 2,25€	35 CL 3,25€
CERVESA DAMM 0,0%		33 CL 2,75€
CERVESA DAMM GLUTEN-FREE		33CL 2,95€

FLAX & KALE WINE



BLANC ECO VEGÀ garnatxa blanca + chardonnay + muscat de Frontignan (D.O. Penedès)	3,50€	15,95€
NEGRE ECO VEGÀ tempranillo + garnatxa negra (D.O. Penedès)	3,50€	15,95€

TEA WORLD

TETERUM

Confiam en Teterum pels seus tes ecològics i sostenibles.

**contè fruita seca*

MATCHA LATTE	2,90€	ROOIBOS ECO	2,50€
CHAI TEA LATTE	3,50€	ROOIBOS MASAI MASALA* ECO	2,50€
NEGRE CHAI ECO	2,50€	INFUSIÓ DIGESTIVA ECO	2,50€
VERD (SENCHA) ECO	2,50€		
VERMELL (PU ERH) ECO	2,50€		
NEGRE (EARL GREY) ECO	2,50€		

CAFÈ D'ESPECIALITAT

RIGHT SIDE

Flax & Kale confia en La Marzocco i en Right Side Coffee pel seu *know-how* i professionalitat en la matèria. Tot els nostres cafès son 100% naturals, de temporada i d'especialitat. Cafè d'altíssima qualitat, sostenible i transparent.

ESPRESSO



ESPRESSO | 1,80€
18 ml. de cafè en tassa (9 g. de cafè)



LONG BLACK (AMERICÀ) | 1,80€
90 ml. d'aigua calenta extra
+ 18 ml. de cafè en tassa (18 g. de cafè)

CAFÈ FILTRAT

reomple gratis



EXTRACCIÓ EN MOCCAMASTER | 2,00€
cafè de filtre d'alta qualitat, gran sabor i aroma,
només per a veritables apassionats

COMBINA AMB LA TEVA BEGUDA PREFERIDA

extra shot de cafè + 1,00€



TALLAT | 2,00€
40 ml. de llet o beguda vegetal*
+ 18 ml. de cafè en tassa (9 g. de cafè)



CAFÈ AMB LLET / CAPPUCCINO | 2,30€
120 ml. de llet o beguda vegetal*
+ 18 ml. de cafè en tassa (9 g. de cafè)



FLAT WHITE | 2,90€
100 ml. de llet o beguda vegetal*
+ 36 ml. de cafè en tassa (18 g. de cafè)



LATTE | 2,60€
225 ml. de llet o beguda vegetal*
+ 18 ml. de cafè en tassa (9 g. de cafè)

**Substitueix la llet per una beguda vegetal:
soja | civada | avellanes-arròs | ametlless-civada*

Flax & Kale Sustainable Program

adquireix una tassa
reusable F&K (2,95€) i
cada vegada que la presentis
obtindràs un descompte
de 0,50€ en tots els cafès