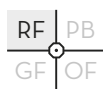


Eat better Be happier Live longer



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.

PER PICAR & ENTRANTS



KALE CHIPS ORIGINAL RECIPE | 3,95€

kale deshidratada + anacards + llevat nutricional + cúrcuma



KALE CHIPS THAI STYLE | 3,95€

kale deshidratada + caiena + baies de Goji + gingebre + coriandre + cacauets | 🌶️



UMAMI MARCONA | 4,95€

ametlles marcona + miso blanc + sèsam blanc + all negre + gingebre



CRUNCHY YELLOWFIN TACO | 4,95€

NEW

taco cruixent 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 | 🌶️



CRUNCHY SALMON TACO | 4,95€

NEW

taco cruixent de farina de blat de moro nixtamalitzat + daus de salmó salvatge d'Alaska² marinat + alvocat + alga nori + enciam romà + salsa tàrtara amb *jalapeños*



ROASTED BONIATO | 3,95€

moniatos rostits i especiats + salsa casolana de iogurt amb tahin



JAFFA STREET CREAMY HUMMUS | 6,95€

hummus cremós + pa de pita estil *focaccia*



TENDER PEANUT BUTTER CAULIFLOWER | 6,95€

coliflor tendra + all negre + gingebre + salsa de cacauets



KUALA LUMPUR'S STREET AUBERGINE | 6,95€

broqueta d'albergínia cruixent marinada amb miso + ceba tendra xinesa + salsa yakiniku



MANGO & AVOCADO TARTARE | 10,95€

NEW

mango + alvocat + ceba vermella + tomàquet semisec + caviar d'algues + sèsam blanc + cibulet + salsa tàrtara especial



NACHOS SUPREMOS | 13,45€

NEW

nachos casolans de blat nixtamalitzat + guacamole + tomàquet + *jalapeño* + blat de moro + *it's plant-based 'meat'*¹ + formatge fos *it's plant-based* estil cheddar | 🌶️

¹Totes les proteïnes plant-based estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+I i elaborades al nostre obrador.

²El salmó salvatge d'Alaska s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.

AMANIDES

RF | PB
GF | OF

JB'S FAVORITE ITALIAN | 11,95€

enciam + espinacs + ruca + tomàquet semisec + alvocat + grana padano
+ pinyons + pesto d'alfabrega *plant-based* + *muddica atturrata*

RF | PB
GF | OF

TERESA'S FAVORITE KALE SALAD | 11,95€

kale + mesclum + tomàquets cherry + alvocat + brots i germinats variats
+ alga nori + mango + raves + vinagreta de xipotle + gomasio de lli | 🌿

RF | PB
GF | OF

KALE CAESAR SALAD | 12,95€

kale + enciam romà + parmesà *plant-based* + 'pollastre'¹ *it's plant-based*
+ crostons + 'bacon' *plant-based* + salsa *Caesar plant-based*

RF | PB
GF | OF

ROASTED ROOTS & AVOCADO SALAD | 12,95€

NEW

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

TUNA POKE BOWL | 14,95€

tonyina yellowfin + arròs de konjac + alvocat + wakame + nori + cogombre en
asazuke + xucrut de col llombarda + kale + mesclum + salsa rosa casolana picant | 🌿

RF | PB
GF | OF

SALMON POKE BOWL | 14,95€

salmó salvatge d'Alaska² + arròs negre + quinoa blanca + alvocat + wakame
+ api fermentat + *kelp noodles* + mango + mesclum + salsa *miso-ginger*

*No podem garantir l'absència de contaminació creuada.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free*

OF Oily fish

🌿 Picant

10% IVA inclòs

ESPECIALITATS DE LA TERESA



JACKFRUIT TACOS AL PASTOR | 16,95€ / 5 UNITATS

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



OMG! BIG FLAX BURGER | 15,95€

pa brioix integral d'espelta* + hamburguesa¹ *it's plant-based* + salsa especial 'Big Flax' + cogombre confitat + kale + tomàquet + 'cheddar' *it's plant-based* + ceba morada a la planxa + moniatos rostits + kale xips | *pa casolà *gluten-free* (+1,45€)



TUNA LOVES WASABI BURGER | 15,95€

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



SALMON MINI BURGERS | 16,95€ / 3 UNITATS

pa brioix integral d'espelta* amb remolatxa *cold-pressed* + hamburgueses de salmó salvatge d'Alaska² + moniato al forn + maionesa *plant-based* de mostassa antiga
*pa casolà *gluten-free* (+1,45€)



BUTTERNUT SQUASH MALAYSIAN CURRY | 15,95€

carbassa + bròquil + carbassó + bolets + salsa de curri de cúrcuma + cacauets + iogurt de coco + coriandre + arròs basmati integral | 🌿



PAD THAI DE 'POLLASTRE' | 13,95€

tallarines d'arròs + shiitake + pastanaga + 'pollastre'¹ *it's plant-based* + germinats de soja + cacauets torrats + daikon envinagrat + salsa pad thai casolana + ceba tendra xinesa + llima + coriandre

NEW



KONJAC RISOTTO & ALASKAN WILD SALMON | 15,95€

risotto de arròs de konjac + bolets + espinacs + espàrrecs verds + carxofa + salmó salvatge d'Alaska²

NEW



LA PESCA DEL SALMÓ D'ALASKA | 19,95€

salmó salvatge d'Alaska² cuinat a baixa temperatura + amanida de quinoa + salsa de cítrics i herbes del camp d'Algèria



RAMEN YA-TERE | 13,95€

brou casolà ramen + fideus de moniato + *plant-based chashu* (alga nori, *pulled jackfruit*)¹ + 'bacon' de coco jove + carbassa rostida + gírgola de card + alga nori + alga wakame + rave síndria + sèsam torrat

¹Totes les proteïnes plant-based estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+I i elaborades al nostre obrador.

²El salmó salvatge d'Alaska s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.

HEALTHY PIZZA

PLANT-BASED | GLUTEN-FREE* | NEAPOLITAN STYLE HEALTHY PIZZA

Totes les nostres pizzes són lliures de gluten* i s'elaboren en un forn de llenya napolità de forma 100% artesanal, seguint el *know-how* dels mestres *pizzaioli*.

RF | PB
GF | OF

MARGHERITA | 12,95€

tomàquet San Marzano + mozzarella *plant-based* + alfàbrega

RF | PB
GF | OF

TRUFFLE & FUNGHI | 14,45€

crema de coco + herbes del camp (*pizza bianca*) + gírgola + xampinyons + shiitake + shimeji + ruca

RF | PB
GF | OF

JB | 12,95€

tomàquet sec + espinacs frescos + mascarpone *plant-based* + tomàquets cherry

RF | PB
GF | OF

PLANT-BASED QUATTRO | 13,95€

tomàquet San Marzano + cheddar *plant-based* + formatge blau *plant-based* + mozzarella *plant-based* + *parmigiano teresiano*

RF | PB
GF | OF

BARBACOA | 14,45€

salsa barbacoa casolana + tomàquet San Marzano + mozzarella *plant-based* + *it's plant-based 'meat'* + ceba morada + blat de moro + bròquil + *jalapeño* | 🌶️

HEALTHY KIDS OPTIONS

RF | PB
GF | OF

SUPERKIDS | 9,95€

pa integral d'espelta* + hamburgesa¹ *it's plant-based* + quètxup ecològic + kale xips | **pa casolà gluten-free* (+ 1,45€)

RF | PB
GF | OF

JACK SPAGHETTINI SPARROW | 9,95€

spaghetti d'arròs + salsa casolana de tomàquet + 'mandonguilles'¹ *it's plant-based*

RF | PB
GF | OF

NINJA NUGGETS | 6,95€ | 6 UNITATS

nuggets de 'pollastre'¹ al forn *it's plant-based* + quètxup ecològic

NEW

*No podem garantir l'absència de contaminació creuada.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free*

OF Oily fish

🌶️ Picant

10% IVA inclòs

WEEKEND BRUNCH

NOMÉS DISPONIBLE EN CAP DE SETMANA



CLASSIC AVO TOAST* | 5,95€

pa de motlle *gluten-free* + alvocat + llimona + lli + xia + caiena



POKE AVO TOAST* | 6,95€

pa de motlle *gluten-free* + alvocat + cogombre + salmó salvatge d'Alaska² marinat + ceba crua

* EXTRES

- ou blau ecològic *poché* | +1,00€
- ou blau ecològic remenat | +1,00€
- salmó salvatge d'Alaska² marinat | +2,95€



AÇAÍ BOWL | 8,95€

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

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



ROYAL COCONUT MILK PARFAIT | 7,95€

iogurt casolà de llet de coco + granola casolana + fruita de temporada + fruites del bosc



THE SCANDAL SCRAMBLE | 7,45€

ous blaus ecològics remenats + bolets variats + espinacs + tomàquet + alls tendres + formatge feta + pastanagues + flauta *gluten-free* amb tomàquet



HEALTHY EGGS ROYALE WITH ALASKAN WILD SALMON | 14,95€

housemade English muffin gluten-free + sashimi de salmó salvatge d'Alaska² + ous blaus ecològics *poché* + salsa holandesa al curri *plant-based*

+ pastanaga i carxofa rostides



HEALTHY EGGS BENEDICT | 13,95€

housemade English muffin gluten-free + ceps + espinacs + ous blaus ecològics *poché* + salsa holandesa trufada *plant-based* + pastanaga i carxofa rostides

¹Totes les proteïnes *plant-based* estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+I i elaborades al nostre obrador.

²El salmó salvatge d'Alaska s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.

HOUSEMADE GLUTEN-FREE BREADS



LLAVORS DE ROSELLA | 2,00€



CÚRCUMA I LLAVORS DE CÀNEM | 2,00€



NOUS I LLAVORS | 2,00€



PUÇA SALMON SASHIMI | 3,95€

puça amb cereals i nous + sashimi de salmó salvatge d'Alaska² + crema de pèsols + menta + ratlladura pell de llimona



PUÇA PORTOBELLO | 3,95€

puça amb cereals i nous + bolet portobello + espinacs + tomàquet sec + ricotta d'anacards i macadàmia



PUÇA TUNA | 3,95€

puça amb cereals i nous + hummus + espinacs + tonyina + maionesa de soja



PA AMB TOMÀQUET | 2,95€

pa + tomàquet + oli d'oliva verge extra

*No podem garantir l'absència de contaminació creuada.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free*

OF Oily fish

 Picant

10% IVA inclòs

POSTRES

TWO TEXTURES CHOCO CAKE | 4,95€
brownie + mousse de xocolata + llavors de cànem

COOKIES & PASSIONFRUIT CAKE | 4,95€
base de cookie + mussolina de maracujà i anacards + *gelée* de maracujà + *nibs* de cacau + mascarpone de te matcha

LEMON PIE | 4,95€ **NEW**
tartaleta de civada i ametlles + crema de llimona i yuzu + nata de coco i lli

PARTÍS DE FORMATGE | 4,95€ **NEW**
pastís de formatge *it's plant-based* + *coulis* de fruites del bosc

CARROT CAKE | 4,95€
pastís de pastanaga i nous + mascarpone *plant-based*

GELATS

sense topping - *excepte sundaes* | 4,80€
cucurutxo *gluten-free* (conté ou) | 3,50€

TOASTED HAZELNUT ICE CREAM | 5,95€
gelat d'avellanes *plant-based* + fruites de temporada + Ginger Turmeric Doughnut (conté ou) + *nibs* de cacau i avellanes

CHOCO ICE CREAM | 5,95€
gelat de xocolata *plant-based* + fruites de temporada + Pink Lady + coco ratllat i baies de Goji

SUNDAE DE VAINILLA | 4,95€ **NEW**
gelat de vainilla *plant-based* + *coulis* de fruites vermelles + maduixes

SUNDAE DE MANGO & ANACARDS | 4,95€ **NEW**
gelat de mango i anacards *plant-based* + *frosting* de coco + coco ratllat

¹Totes les proteïnes *plant-based* estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+I i elaborades al nostre obrador.

²El salmó salvatge d'Alaska s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.

Chef's Notes

Aquí et deixem una breu descripció d'alguns ingredients i processos de cocció.

Si tens qualsevol dubte, consulta amb el teu cambrer. Estarem encantats d'ajudar-te!

MIZUNA | Varietat de fulla verda de sabor refrescant amb un lleuger record a la mostassa, una mica picant i amb un toc dolç.

XIA | Planta herbàcia, les llavors de la qual són una excel·lent font de fibra i antioxidants, calci, proteïnes i àcids grassos omega-3.

LLI | Planta herbàcia, les llavors de la qual contenen una gran quantitat de fibra dietètica i són una de les fonts vegetals més riques en omega-3.

KALE | Varietat de col molt rica en calci, Vitamines A, C i K, i amb un alt contingut de minerals, antioxidants i fibra. Es considera un dels aliments més saludables del món.

CARBÓ ACTIVAT | El carbó activat és el resultat d'un doble procés de carbonització i activació aplicat a matèria vegetal. Els seus microporus absorbeixen i després expulsen del nostre organisme totes les substàncies nocives.

COLD-PRESSED | Triturat a baixes RPM i premsat en fred. Així es mantenen les Vitamines, enzims i nutrients i es retarda l'oxidació.

ESPIRULINA | Alga unicel·lular en forma d'espiral molt rica en proteïnes, nutrients, vitamines i minerals.

CÚRCUMA | Arrel de color groc ataronjat de la família del gingebre amb propietats antioxidants i antiinflamatòries.

MACA | Arrel d'una planta nativa dels Andes que augmenta la força, la resistència, el rendiment esportiu i, a més a més, augmenta la fertilitat i la libido.

LLEVAT NUTRICIONAL | Varietat de llevat que proporciona una gran aportació de Vitamina B12, que només es troba en productes d'origen animal. No conté gluten ni sucre.

BAIES DE GOJI | Procedents de l'Himàlaia, són molt riques en fitonutrients, antioxidants i vitamines, per la qual cosa milloren la salut, la longevitat, la vista i el funcionament d'altres òrgans.

QUINOA | Pseudocereal que conté els 8 aminoàcids essencials per a l'ésser humà, és ric en vitamines i minerals i pobre en greixos. A més a més, no conté gluten.

BOK CHOY | Vegetal de la família de les cols amb propietats antioxidants i antiinflamatòries, ja que conté altes quantitats de Vitamines A, C i K, a més d'altres minerals i nutrients.

BLAT DE MORO 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.

ALL NEGRE | All cru envellit a partir d'un procés que augmenta els seus beneficis per a la salut. Conté els 8 aminoàcids essencials, millora la immunitat del cos i regula els nivells de sucre, colesterol i lípids en sang.

CHLORELLA | Alga unicel·lular i una font excepcional de proteïnes, omega-3, hidrats de carboni, vitamines, minerals i clorofil·la. De fet, és la planta que conté més clorofil·la de la terra.

PICKLING | Procés de preservació o allargament de la vida d'un aliment mitjançant la fermentació anaeròbica produïda per la immersió amb sal, vinagre o d'altres tipus de conservants naturals.

MISO | Pasta aromatitzant feta a base de soja i sal marina fermentades. Conté enzims que ajuden a la digestió i, quan no està pasteuritzat, és una bona font de probiòtics. La paraula miso significa "font de sabor".

OUS BLAUS ECOLÒGICS | Els posen les gallines de raça Araucana o Mapuche i es caracteritzen pel rovell més gran i de color groc daurat intens. Tenen un contingut elevat de carotens com xantofil·les, luteïnes i zeaxantina.

JACKFRUIT | La fruita més gran del món, rica en vitamina C i proteïnes. Degudament preparada, imita a la perfecció la carn esfilagarsada. Sens dubte, un dels millors substituïts de la proteïna animal.



FLAX & KALE

— ◆ CUINA FLEXITERIANA ◆ —