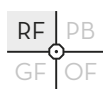


Eat better Be happier Live longer



FLAX & KALE PASSAGE és un restaurant Healthy Flexitarià. Tots els plats estan dissenyats pensant no només en el mer 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. Hem viatjat per tot el món a la recerca d'inspiració per a crear una oferta que podríem definir en una sola paraula: INNOVACIÓ.

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 i moren 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 de Flax & Kale Passage són lliures de gluten (**GF**) i les seves traces. Comptem amb el certificat "Restauració Sense Gluten" de l'Associació de Celiacs de Catalunya, que garanteix que tots els plats de la nostra carta són aptes per a celiacs.



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.

JOSPER

Els plats marcats amb **JOSPER** estan cuinats en un híbrid entre graella i forn que cuina els aliments amb carbó vegetal aportant un sabor, aroma i sucositat inconfusibles.

FLAX & KALE
P A S S A G E

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 de cada plat al final de la carta.

PER PICAR & ENTRANTS

UMAMI ALMONDS | 4,95€
ametlles Marcona + miso blanc + sèsam blanc + all negre + gíngebre

KALE CHIPS ORIGINAL RECIPE | 4,50€
kale deshidratada + anacards + llevat nutricional + cúrcuma

KALE CHIPS THAI STYLE | 4,50€
kale deshidratat + caiena + baies de Goji + gíngebre + coriandre + cacauets | 🌶️

CRUNCHY YELLOWFIN TACO | 5,50€
taco cruixent de blat nixtamalitzat + daus de tonyina yellowfin marinats
+ col blanca + coriandre + ceba tendra xinesa + salsa rosa casolana picant
+ alvocat + llavors de sèsam | 🌶️

CRUNCHY SALMON TACO | 5,50€
taco cruixent de blat nixtamalitzat + daus de salmó salvatge d'Alaska marinats
+ alvocat + alga nori + enciam romà + salsa tàrtara de *jalapeños*

CRUNCHY HIRAMASA TACO | 5,50€
taco cruixent de blat nixtamalitzat + daus de hiramasa (kingfish) marinats
+ rabes petits + enciam romà + salsa ponzu + salsa *sweet wasabi* | 🌶️

MANGO & AVOCADO TARTARE | 10,95€
mango + alvocat + ceba vermella + tomàquet semisec + caviar d'algues
+ sèsam blanc + cibulet + salsa tàrtara casolana

SUPERFOOD PLANT-BASED DUMPLINGS | 10,95€ / 6 UNITATS
'bbq pulled pork' jackfruit + bolets + trufa + *'carn d'olla'* *plant-based* | 🌶️

'BBQ PULLED PORK' BAO | 5,50€ / UNITAT
healthy bao + *jackfruit* + xucrut de col llombarda + cacauets + maionesa *chili jam*
+ coriandre | 🌶️

GREENPACHO | 7,95€ **NEW**
tomàquet verd + pebrot verd + cogombre + gíngebre + alvocat + alfàbrega
+ oli d'oliva

PLANT-BASED KETO FOIE | 12,95€ **NEW**
'foie' *plant-based* + pa casolà keto + *coulis* de fruits vermells

❁ CHEF'S NOTES

- *hiramasa*: peix de sabor suau i de textura cremosa i ferma, excel·lent per menjar cru.
- *jackfruit*: la fruita més gran del món que imita a la perfecció la carn esfilagarsada.
- *keto*: (o cetogènica) és una dieta especial alta en grasses, baixa en carbohidrats i moderada en proteïnes.

RF Raw food PB Plant-based GF Gluten-free OF Oily fish 🌶️ Picant 10% IVA inclòs

PER COMPARTIR



ASSORTIMENT CRUNCHY TACOS | 15,50€ / 3 UNITATS

1 ut. *crunchy* yellowfin taco + 1 ut. *crunchy* salmon taco + 1 ut. *crunchy* hiramasa taco



KUALA LUMPUR'S STREET AUBERGINE | 6,50€

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



ROASTED VEGGIES & ROOTS PLATTER | 8,95€

bròcoli amb herbes mediterrànies + moniato i pastanagues especiades + coliflor tendra amb all negre i gíngebre + salsa de cacauets + *chutney* casolà de raïm a la farigola



HUMMUSÍSSIMO | 14,95€

JOSPER NEW

hummus cremós + salsa de iogurt *plant-based* de *Creamy 'cheese'* i tahina + 'pollastre' *it's plant-based* especiat i fet a la brasa + adobats + amanida tibia de fruits secs i raïms + tomàquet semisec + tahín blanc + *za'atar* + pa casolà estil pita



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

JOSPER NEW

bròquil especiat a la brasa + *Syrian muhammara** de pebrots rostits, tomàquet semisec i ametlles + salsa *zhug* iemenita* + *pico de gallo* de magrana



BRAISED ROMANESCO, TUPINAMBO, GÍRGOLA & CHIMICHURRI | 7,95€

JOSPER NEW

romanESCO a la brasa + *cachelos* de nyàmera + gírgola + salsa *chimichurri* + pebrot vermell dolç + salicòrnia + caviar d'algues + crema de nyàmera + salsa rosa casolana de pebre vermell dolç

PASTA ARTESANA & FLATBREADS



ZUCCHINI & KALE PESTO FLATBREAD | 12,50€

carbassó marinat + salsa de pastanaga + ruca + alvocat + *parmigiano teresiano*



PAD THAI DE 'POLLASTRE' | 14,50€

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



ASIAN CACIO & PEPE* | 14,95€

NEW

macarrons coreans d'arròs glutinós + pebre de Sichuan + 'formatge' curat *it's plant-based* + oli de tòfona + *sakura cress* + salsifi

❁ CHEF'S NOTES

- *muhammara*: crema de pebrots i fruita seca lleugerament picant originària de Síria.
- *cacio & pepe*: significa "formatge & pebre" en diversos dialectes d'Itàlia.
- *zhug iemenita*: saborosa salsa a base d'una mescla d'espècies i herbes aromàtiques procedents del Iemen.

AMANIDES & BOWLS

RF | PB
GF | OF

TERESA'S FAVOURITE KALE SALAD | 11,95€

kale + tomàquets cherry + avocat + 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 + salsa Cèsar *plant-based* + 'bacon' *plant-based*

RF | PB
GF | OF

MIDDLE EASTERN SALAD | 12,95€

espinacs + escarola + llenties caviar + carbassa rostida + tempeh cruixent + ametlles + magrana + tomàquet cherry + vinagreta de tahina + sèsam

RF | PB
GF | OF

YELLOWFIN TUNA & SALMON POKE BOWL | 15,95€

tonyina yellowfin + salmó salvatge d'Alaska + arròs negre + quinoa blanca + avocat + wakame + api fermentat + *kelp noodles* + mango + mesclum + salsa *miso-ginger*

RF | PB
GF | OF

ALASKAN SALMON BIBIMBAP* | 15,95€

daus de salmó salvatge d'Alaska *raw* + arròs negre tailandès + arròs inflat cruixent + col xinesa + enciam romana + pera + magrana + caviar d'algues + ceba tendra + alga goma wakame + daikon adobat + *furikake* + maionesa de *gochujang** | 🌿

NEW

RF | PB
GF | OF

AGUACHILE DE FRUITES DE TEMPORADA | 12,95€

*aguachile** de fruites de temporada + avocat + bolet orella de Judes + cogombre + maduixes + tomàquets verds mexicans + tomàquets variats + *physallis* + alga nori + aire de coriandre + sèsam torrat

NEW

RF | PB
GF | OF

ITALIAN SHAKSHUKA FANTASY | 14,95€ / RACIÓ PER A 2 PERSONES

tomàquets variats de temporada + *burrata* + pesto verd d'avellanes torrades + pinyons + farigola + romaní + alfàbrega + llimona + pa casolà estil pita

NEW

❖ 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.
- *aguachile*: plat molt fresc, típic de la costa occidental de Mèxic, a base de xili i llima.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

🌿 Picant

10% IVA inclòs

ESPECIALITATS DE LA TERESA

RF | PB
GF | OF

BUTTERNUT SQUASH MALAYSIAN CURRY | 15,95€

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

RF | PB
GF | OF

KONJAC RISOTTO | 16,95€

arròs de konjac* + bolets + espinacs + espàrrecs verds + carxofa + salmó salvatge d'Alaska

RF | PB
GF | OF

MY VEGAN JAPANESE GIRLFRIEND BOWL | 14,95€

arròs negre + quinoa + 'bbq pulled pork' jackfruit + 'ous' remenats *plant-based* d'*ackee** + salsa yakiniku + coriandre | 🌿

RF | PB
GF | OF

BAMBOO STEAMED ALASKAN SALMON | 19,95€

salmó salvatge d'Alaska + salsa teritaki + edamame estil barbacoa + arròs negre salvatge + coco jove + xiitake

RF | PB
GF | OF

RAMEN YA-TERE | 14,95€

brou casolà ramen + fideus de moniato + *plant-based chashu* (alga nori, *pulled* jackfruit) + 'bacon' de coco jove + carbassa rostida + gírgola + alga nori + alga wakame + rave síndria + 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 saltejat + *furikake* + tirabecs + salsa coreana *doubanjiang* | 🌿

RF | PB
GF | OF

BBQ TAMARIND GLAZED DOGFISH & SSÄMS* | 16,95€

JOSPER

NEW

caçó marinat i glacejat a la brasa amb salsa barbacoa casolana de tamarinde + *lemongrass* + coco torrat + fulles de cabdells de Tudela + coriandre + menta + llima

RF | PB
GF | OF

MISO GLAZED SPANISH MACKEREL | 14,95€

NEW

verat marinat amb miso + bok choy saltejat + xiitake + bolet enoki + *Teresa's Special Black Garlic Dashi**

❁ CHEF'S NOTES

- *konjac*: alternativa a l'arròs (o pasta), alt en fibra i baix en calories i hidrats de carboni.
- *ackee*: fruit originari d'Àfrica conegut com a "fruita d'ou", cuinat té un aspecte molt similar.
- *ssäms*: versió coreana del taco mexicà que s'embolica en una fulla de verdura.
- *bulgogi*: del coreà "bul" (foc) i "gogi" (carn). La nostra versió utilitza els mateixos sabors i aromes.
- *dashi*: és la base de molts plats de la cuina japonesa, amb el que s'aconsegueix el sabor umami.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

🌿 Picant

10% IVA inclòs

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*.

FOCACCIA | 5,95€

RF | PB
GF | OF

MARINARA CONTEMPORÀNIA | 10,95€

RF | PB
GF | OF

tomàquet San Marzano + tomàquets cherry rostits + all + alfàbrega + orenga
+ *Teresa's Juicery Green Olive Oil*

MARGHERITA | 11,95€

RF | PB
GF | OF

tomàquet San Marzano + mozzarella *it's plant-based* + alfàbrega

BARBACOA | 15,45€

RF | PB
GF | OF

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

TRUFFLE & FUNGHI | 15,95€

RF | PB
GF | OF

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

BARCELONA | 15,45€

RF | PB
GF | OF

albergínia i pebrot vermell escalivats a la brasa + salsa romesco casolana
+ tomàquet rostit + escabetx de 'tonyina' *plant-based*

JOSPER

CAPRICHOSA | 14,50€

RF | PB
GF | OF

tomàquet Sant Marzano + ceps + carxofes + olives Kalamata + 'bacó' *plant-based*
+ 'mozzarella' *it's plant-based*

NEW

TRADIZIONALE | 15,95€

RF | PB
GF | OF

tomàquet San Marzano + pesto verd d'espínacs + tomàquets cherry + pinyons
+ 'mozzarella' *it's plant-based* + tomàquet semisec + espínacs i ruca fresca

NEW

MISO GLAZED AUBERGINE | 14,95€

RF | PB
GF | OF

pizza bianca d'albergínia fumada a la brasa + salsa de miso + salsa de iogurt
plant-based de *Creamy 'cheese'* & tahina + herbes aromàtiques + cacauets
+ ceba tendra xinesa

JOSPER

NEW

PLANT-BASED & GLUTEN-FREE BREADS

ORIGINAL | 1,50€

FLAUTA CON TOMATE | 2,50€

LLAVORS & FRUITA SECA | 2,00€

CESTA DE PANES VARIADOS | 4,95€

CÚRCUMA & LLAVORS DE CÀNEM | 2,00€

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* | 6,50€
pa de motlle casolà amb llavors + alvocat + llimona + caiena + lli + xia

POKE AVO TOAST* | 7,95€
pa de motlle casolà amb llavors + alvocat + cogombre + salmó salvatge d'Alaska marinat + ceba crua

- * **EXTRES TOASTS**
- ou blau ecològic* *poché* | +1,95€
 - ou blau ecològic* remenat | +1,95€
 - salmó salvatge d'Alaska marinat | +2,45€

THE SCANDAL SCRAMBLE | 10,95€
ous blaus ecològics* remenats + xampinyons + espinacs + tomàquet + formatge feta + pastanaga + alls tendres

THE PLANT-BASED SCANDAL SCRAMBLE | 11,45€
xampinyons + espinacs + tomàquet + pastanaga + alls tendres + *ackee* + tofu seda + sal Kala Namak

BAO BAB BENEFACTS | 13,50€
healthy bao + 'bbq pulled pork' jackfruit + ous blaus ecològics *poché* + cacauets + salsa holandesa de baobab *plant-based* + melmelada de xili | 🌿

MOROCCAN ROASTED PORTOBELLO | 13,50€
housemade English muffin + ous blaus ecològics *poché* + alvocat + portobello + *baba ganoush* + *dukkah*

AÇAÍ NA TIGELA | 8,95€
SMOOTHIE: *açaí do Brasil* + plàtan + maduixes + beguda vegetal casolana d'anacards + xarop d'atzavara
TOPPING: nabius + fruites de temporada + *Crumble Style Granola* + llavors de cànem + baies de Goji | *extra de mantega de cacauet (+0,50€)

BRUNCH COCKTAILS

BEYOND MIMOSA | 6,95€
cava + suc de taronja

NEW

BLOODY MARY | 7,95€
Bloody Tere *Signature Recipe* + 1 shot de vodka *Belvedere*

NEW

❁ CHEF'S NOTES

- ous blaus ecològics: els ponen les gallines Araucana i Mapuche i es caracteritzen pel rovell més gran i de color groc daurat intens.

RF Raw food PB Plant-based GF Gluten-free OF Oily fish 🌿 Picant 10% IVA inclòs

HEALTHY KIDS OPTIONS



SUPERKIDS | 9,95€

pa casolà *gluten-free* + hamburgesa *it's plant-based* + quètxup ecològic + kale xips



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

NEW

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

 Picant

10% IVA inclòs

POSTRES

WHITE MISO-GINGER 'CHEESECAKE' | 6,95€
anacards + miso blanc + gingebre + melmelada de dàtils i carbó activat

TWO TEXTURES CHOCOLATE CAKE | 6,95€
brownie + mousse de xocolata + gelat d'avellanes

TERESA'S MATCHA CHEESECAKE | 6,95€
te matcha + anacards + nata de coco + base cruixent sense gluten amb ametlles i nous

COOKIES & PASSIONFRUIT CAKE | 6,95€
base de cookie + mussolina de maracujà i anacards + *gelée* de maracujà + nibs de cacau + mascarpone de te matcha

LEMON PIE | 6,95€
tartaleta de civada i ametlles + crema de llimona i yuzu + nata de coco i lli

PASTÍS DE FORMATGE | 6,95€
pastís de formatge *it's plant-based* + *coulis* de fruites del bosc

THAI FRENCH TOAST | 6,95€ JOSPER NEW
torrija de brioix *gluten-free* al Josper + llet de coco merengada amb espècies tailandeses + sucre de coco + crema d'*amazake* de temporada + gelat de mango i anacards + sèsam garrapinyat

PLANT-BASED LABNEH CREAM | 6,95€ NEW
gelat de *labneh plant-based* + sèsam garrapinyat + festucs + gerds liofilitzat + pipes de carbassa torrades + pinyons + magrana + oli d'oliva extra verge + *za'atar* + totopos colorits cruixents

GELATS

TOASTED HAZELNUT ICE CREAM | 6,50€
gelat d'avellanes + trossos de mango i raïm + *vegan cookie* + topping d'avellanes i nibs de cacau *raw*

MANGO CASHEW ICE CREAM | 6,50€
gelat de mango i anacards + trossos de mango + Coco Choco Chia Bar + topping d'anacards i xia

CHOCO ICE CREAM | 6,50€
gelat de xocolata + trossos de papaia i maduixes + Pink Lady + topping de coco i baies de Goji

VANILLA ICE CREAM | 6,50€
gelat de vainilla + maduixes + Mosquito + topping de pipes de carbassa i gerds liofilitzats

HEALTHY INDULGENCES



MOSKITO | 3,50€

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



COCO CHOCO CHIA | 3,50€

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



PINK LADY | 3,50€

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



ENERGY SPICY BAR | 2,50€

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



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



HOUSEMADE MUFFINS | 3,50€ / UNITAT

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

QUINOA-BLUEBERRY MUFFIN: farina de quinoa i fajol + crema d'avellanes + nabius

MATCHA MUFFIN: fajol i arròs integral + crema d'ametlles + te matcha + nibs de cacau

MISO-GINGER MUFFIN: farina de fajol i arròs integral + crema d'ametlles + llet de coco + gingebre + miso

CHOCOLATE & ORANGE MUFFIN: farina de fajol i arròs integral + crema d'avellanes + plàtan + cacau + taronja



VEGAN COOKIE | 3,50€

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



MAPLE-GLAZED DOUGHNUT | 3,50€

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



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

 Picant

10% IVA inclòs