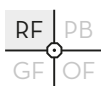


Eat better Be happier Live longer



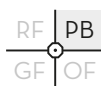
FLAX & KALE PASSAGE es un restaurante Healthy Flexitariano. Todos los platos están diseñados pensando no sólo en el mero placer gastronómico, sino también en su valor nutricional. Un 80% de nuestra oferta es *plant-based* y el 20% restante son recetas que incluyen pescado azul. Hemos viajado por todo el mundo en busca de inspiración para crear una oferta que podríamos definir en una sola palabra: INNOVACIÓN.

¡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 de Flax & Kale Passage son libres de gluten (**GF**) y sus trazas. Contamos con el certificado "Restauració Sense Gluten" de la Associació de Celiacs de Catalunya, que garantiza que todos los platos de nuestra carta son aptos para celíacos.



OILY FISH

Los platos marcados con **OF** contienen pescado azul. Este pescado con elevadas cantidades de ácidos grasos esenciales del tipo omega 3, y sus beneficios nutricionales han sido ampliamente demostrados. Nuestro salmón salvaje de Alaska se obtiene de pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.

FLAX & KALE
P A S S A G E

Si eres alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor, notifícanoslo lo antes posible.

Revisa los alérgenos de cada plato al final de la carta.

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
		WONDER BERRY 4,95€ frambuesas + arándanos
		SPICY GIRL 4,95€ lima-limón + cilantro + jalapeño
		DRAGON LEMONADE 4,95€ pitaya + lima + limón
		ORANGE FANTASY 4,95€ naranja + limón
		LEMON FANTASY 4,95€ lima + limón
		KOMBUCOLA 4,95€ fórmula secreta

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

SIGNATURE RECIPES (400 ml.)

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

RF | PB
GF | OF



BLOODY TERE | 4,95€
tomate + limón + jengibre + Tabasco

SMOOTHIES (400 ml.)

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

RF | PB
GF | OF



ANTIOX | 4,95€
naranja + kiwi + fresa

RF | PB
GF | OF



BERLIN | 4,95€
naranja + mango + fresa + arándanos + remolacha + carbón activado

RF | PB
GF | OF



MOLOKAI | 4,95€
manzana + mango + plátano + agua de coco + espinacas + kale
+ crema de almendras + albahaca + menta

AGUA

PURIFIED WATER | 1,95€
agua osmotizada purificada y alcalinizada de mineralización muy débil (8pH mínimo)

VICHY CATALÁN | 2,60€

ELIXIRES DE LA VIDA

COCO JOVEN ENTERO *¡pide a nuestro staff que te lo abra!* | 5,95€

NEW

LIMONADA GRANIZADA HOUSEMADE ^{500ML} | 4,50€
zumo de limón + sirope de agave + agua osmotizada

ZUMO DE NARANJA | 4,50€

GINGER SHOT ^{50ML} | 3,50€
100% zumo *cold-pressed* de jengibre

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

10% IVA incluido

SMOOTHIES SALUDABLES HELADOS

RF | PB
GF | OF

TERESA'S FAVORITE SMOOTHIE | 5,95€

bebida vegetal casera de almendras + fresas + mantequilla de almendras
+ sirope de agave + vainilla

RF | PB
GF | OF

BATIDO EL CUBANITO | 5,95€

agua de coco + bebida vegetal de coco + cacao *raw* + plátano + almendras
+ sirope de agave

RF | PB
GF | OF

THE REJUVENATOR! | 5,95€

zumo de naranja + mango + piña + fresas + açai + bayas de Goji + chía
+ sirope de agave

RF | PB
GF | OF

TROPICAL SUPERFOODS | 5,95€

bebida vegetal de coco + plátano + papaya + mango + piña + maca
+ bayas de Goji + sirope de agave

RF | PB
GF | OF

AÇAÍ NA TIGELA | 8,95€

SMOOTHIE: *açai do Brasil* + plátano + fresas + bebida vegetal casera de
anacardos + sirope de agave

TOPPING: arándanos + fruta de temporada + *Crumble Style Granola*
+ cañamones + bayas de Goji | **extra de mantequilla de cacahuete (+0,50€)*

CERVEZA





CAÑA ESTRELLA DAMM CLÁSICA	20CL 2,60€	33CL 3,10€
CLARA HOUSEMADE cerveza con zumo de limón casero	20CL 2,60€	33CL 3,10€
INEDIT DAMM cerveza de malta y trigo con especias		33CL 4,75€
FREE DAMM 0%	25CL 3,10€	
DAURA GLUTEN-FREE		33CL 3,70€

CAVA

		
ROVELLATS BRUT <i>Rovellats (D.O. Penedès)</i>	4,25€	18,50€
ROVELLATS ROSÉ <i>Rovellats (D.O. Penedès)</i>	5,25€	21,50€
IMPERIAL GRAN RESERVA ECO <i>Gramona (D.O. Penedès)</i>		26,95€

FLAX & KALE WINE

		
BLANCO ECO VEGANO garnacha blanca + chardonnay + muscat de Frontignan <i>(D.O. Penedès)</i>	3,95€	16,50€
TINTO ECO VEGANO tempranillo + garnacha negra <i>(D.O. Penedès)</i>	3,95€	16,50€

VINO BLANCO



CURIÓS ^{ECO} xarel·lo <i>Albet i Noya (D.O. Penedès)</i>	4,50€	17,50€
PERPLEJO ^{ECO} verdejo <i>Alvarez y Díez (D.O. Rueda)</i>	4,50€	18,50€
ÓNRA ^{ECO} BIODINÁMICO garnacha blanca + chenin blanc + sauvignon blanc <i>La Gravera (D.O. Costers del Segre)</i>		19,50€
CASANOVA ^{ECO} treixadura <i>Pazo de Casanova (D.O. Ribeiro)</i>		19,50€
HONEYMOON ^{ECO} parellada <i>Parés Baltà (D.O. Penedès)</i>		20,50€
VORA LA MAR ^{ECO} pansa blanca <i>Alta Alella (D.O. Alella)</i>		20,50€
MENADE ^{ECO} verdejo <i>Menade (D.O. Rueda)</i>		20,50€
GESSAMÍ ^{ECO} sauvignon blanc + muscat <i>Gramona (D.O. Penedès)</i>		20,50€
MENADE SAUVIGNON ^{ECO} sauvignon blanc <i>Menade (D.O. Castilla y León)</i>		23,50€

VINO ROSADO



LA MAR DE ROSA ^{ECO} lledoner <i>Wineissocial (D.O. Empordà)</i>	4,25€	16,50€
BERNAVÍ MORENILLO ^{ECO} morenillo <i>Bodega Bernaví (D.O. Terra Alta)</i>		17,50€

VINO TINTO



CURIÓS ^{ECO} ull de llebre <i>Albet i Noya (D.O. Penedès)</i>	4,50€	17,50€
ARTUKE ^{ECO} tempranillo + viura <i>Artuke (D.O. Rioja)</i>	4,50€	17,50€
LLEDONER DEL NORD ^{ECO} garnacha negra <i>Wineissocial (D.O. Empordà)</i>		18,50€
REBELDES ^{ECO} garnacha negra + syrah <i>Bodega Rebeldes (D.O. Montsant)</i>		18,50€
MAS PETIT ^{ECO} BIODINÀMICO cabernet sauvignon + garnacha <i>Parés Baltà (D.O. Penedès)</i>		19,50€
SER VIVO Y NATURAL ^{ECO} NATURAL tempranillo <i>Hermanos Páramo Arroyo (D.O. Ribera del Duero)</i>		19,50€
CUCA DE LLUM ^{ECO} NATURAL trepat <i>Succès (D.O. Conca de Barberà)</i>		20,50€
HABLA DEL SILENCIO ^{ECO} syrah + cabernet sauvignon + tempranillo <i>Habla (D.O. Extremadura)</i>		22,50€

HEALTHY COCKTAILS

BEYOND MIMOSA | 6,95€
cava + zumo de naranja

SCREWDRIVER | 7,95€
kombucha Orange Fantasy + 1 shot de vodka *Belvedere*

SPICY TEQUILA | 7,95€
kombucha Spicy Girl + 1 shot de tequila *Volcán de mi tierra*

SYMBIOTIC VODKA | 7,95€
kombucha Symbiotic Passion + 1 shot de vodka *Belvedere*

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

SPECIALTY COFFEE

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.

extra shot de café + 1,00€



ESPRESSO | 1,90€
18 ml. de café en taza (9 g. café)



AMERICANO | 1,90€
90 ml. de agua caliente extra
+ 18 ml. de café en taza (9 g. café)



TALLAT | 2,10€
120 ml. de leche o bebida vegetal*
+ 18 ml. de café en taza (9 g. café)



CAFÉ CON LECHE / CAPUCCINO | 2,40€
120 ml. de leche o bebida vegetal*
+ 18 ml. de café en taza (9 g. café)



LATTE | 2,60€
225 ml. de leche o bebida vegetal*
+ 18 ml. de café en taza (9 g. café)



FLAT WHITE | 2,60€
100 ml. de leche o bebida vegetal*
+ 36 ml. de café en taza (18 g. café)

* Pregunta a nuestro *staff* por nuestras opciones de bebidas vegetales.

TEA WORLD

TETERUM

Confiamos en Teterum por sus tés ecológicos y sostenibles.

**contiene frutos secos*

MATCHA LATTE | 3,95€

NEGRO (EARL GREY) | ECO | 2,60€

CHAI TEA LATTE | 3,95€

ROOIBOS | ECO | 2,60€

NEGRO CHAI | ECO | 2,60€

ROOIBOS MASAI MASALA* | ECO | 2,60€

VERDE (SENCHA) | ECO | 2,60€

INFUSIÓN DIGESTIVA | ECO | 2,60€

ROJO (PU ERH) | ECO | 2,60€