

FLAX & KALE

LIVE LONGER • EAT BETTER • BE HAPPIER •



Lunch & Dinner

(CAST / ENG)



GLUTEN
FREE

Eat Better Be Happier Live Longer[®]

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!

**No podemos garantizar la ausencia de contaminación cruzada. Si usted es alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor informe al personal de sala.*

FLAX & KALE is a Healthy Flexitarian Restaurant. All the dishes are crafted not only to maximize the organoleptic pleasure, but also considering their nutritional value. 80% of our offer is plant-based and the remaining 20% are recipes that include oily fish. Increasingly, scientific evidence supports the correlation between a balanced diet and good health. We feel passionate about feeding you better thus you can be happier and live longer with an optimal health.

Welcome to the fascinating world of Tasty + Healthy + Sustainable food!

**We cannot guarantee the absence of cross contamination. If you have any food allergies or intolerances, please notify our team.*

FLAX & KALE PASSAGE está certificado dentro del programa "Restauració sense gluten" de l'Associació Celiacs de Catalunya (ACC). Ninguna de nuestras recetas llevan gluten y cuidamos que las materias primas que adquirimos no puedan contener trazas del mismo asegurando que toda la oferta es apta para celíacos.

FLAX & KALE PASSAGE is certified within the "Gluten-Free Restoration" program of the Celiac Association of Catalonia (ACC). None of our recipes contain gluten ingredients, and we ensure that the raw materials we source do not contain traces of gluten, ensuring that the entire offer is suitable for celiacs.



Associació Celiacs
de Catalunya



Para picar y entrantes

KALE CHIPS | 4,50€ (PB)

kale deshidratada + anacardos + levadura nutricional + cúrcuma
dehydrated kale + cashews + nutritional yeast + turmeric

HUMMUSÍSSIMO | 7,95€ (PB)

hummus cremoso + aceite especiado de pimentón + piparras + granada + pan casero estilo pita
creamy hummus + spiced paprika oil + pickles + pomegranate + homemade pita bread

SANDÍA A LA PARRILLA | 6,50€

sandía a la parrilla + queso de cabra + mizuna + almendras marcona + salsa sweet mint
grilled watermelon + goat cheese + mizuna + marcona almonds + sweet mint sauce

MANGO AVOCADO TÁRTAR | 9,95€ (PB)

mango + aguacate + cebolla roja + tomate semiseco + sésamo blanco + cebollino + salsa tártara casera
mango + avocado + red onion + semi-dried tomato + white sesame + chives + homemade tartar sauce

NACHOS | 12,50€ (PB) 🌿

nachos de maíz nixtamalizado + guacamole + tomate + jalapeño + maíz dulce + "carne picada" + salsa "cheddar" fundido
nixtamalized corn nachos + guacamole + tomato + jalapeño + sweet corn + "minced meat" + melted "cheddar"

SURTIDO DE CRUNCHY TACOS | 14,95€ (OF) 🌿

1 ud. crunchy taco de atún + 1 ud. crunchy taco de salmón + 1 ud. crunchy taco de corvina
1 pc. crunchy tuna taco + 1 pc. crunchy salmon taco + 1 pc. crunchy corvina taco

CRUNCHY TUNA TACO | 4,95€ (OF) 🌿

taco crujiente de harina de maíz morado nixtamalizado + dados de atún yellowfin marinados + col blanca + cilantro + cebolleta china + salsa rosa casera picante + aguacate + semillas de sésamo
nixtamalized purple cornmeal crispy taco + marinated yellowfin tuna dices + cabbage + cilantro + chinese scallion + spicy homemade cocktail sauce + avocado + sesame seeds

CRUNCHY SALMON TACO | 4,95€ (OF) 🌿

taco crujiente de harina de maíz nixtamalizado con remolacha + dados de salmón salvaje de Alaska marinados + aguacate + lechuga romana + salsa tártara de jalapeños + salsa ponzu
nixtamalized cornmeal crispy taco with beets + marinated wild Alaskan salmon dices + avocado + lettuce + jalapeño tartar sauce + ponzu sauce

CRUNCHY CORVINA TACO | 5,50€ (OF) 🌿

taco crujiente de harina de maíz morado nixtamalizado + dados de corvina marinados en aguachile de fruta de la pasión + cebolla roja encurtida + cilantro + mayonesa de chipotle y naranjilla
nixtamalized purple cornmeal crispy taco + diced corvina marinated in passion fruit aguachile + pickled red onion + cilantro + chipotle and naranjilla mayonnaise

Veggies Platos

ROASTED BROCCOLI | 5,95€ (PB)

brócoli especiado y asado + salsa muhammara + salsa zhug + granada
spiced and roasted broccoli + muhammara sauce + zhug sauce + pomegranate

MISO YOLK FUNGHI | 8,50€ (NEW!)

gírgola + champiñón + shiitake + shimeji + seta cardo + pimienta + tomillo + salvia + miso + yema de huevo curada
oyster mushroom + mushroom + shiitake + shimeji + mushroom thistle + pepper + thyme + sage + miso + cured egg yolk

BERENJENAS MORADAS SICHUAN | 6,95€ (PB) 🌶️

berenjenas lilas + salsa doubanjiang + jengibre + cacahuets braseados + cilantro + sésamo blanco
purple eggplant + doubanjiang sauce + ginger + braised peanuts + coriander + white sesame

BERENJENA JACKFRUIT | 7,95€ (PB) 🌶️ (NEW!)

berenjena glaseada en salsa de miso + pulled jackfruit + chucrut de col lombarda + chilli jam + cilantro + cacahuete tostado + mayonesa plant based
eggplant glazed in miso sauce + pulled jackfruit + red cabbage sauerkraut + chilli jam + cilantro + roasted peanut + plant-based mayonnaise

ROASTED BONIATOS | 5,95€ (PB)

boniatos asados + salsa de yogur y tahini + granada + perejil + eneldo
roasted sweet potatoes + yogurt and tahini sauce + pomegranate + parsley + dill

Nuestros panes sin gluten caseros

ORIGINAL | 1,95€

original

DE CÚRCUMA Y CAÑAMONES | 2,50€

with turmeric and hemp

INTEGRAL DE SEMILLAS Y NUECES | 2,50€

whole grain with seeds and walnuts

CESTA DE PANES VARIADOS | 6,50€

basket of assorted breads

(PB) PLANT BASED

(OF) OILY FISH

🌶️ LIGHT SPICY

Design your favorite fresh salad bowl

1) BASES ALIÑADAS / SEASONED BASES

HAWAIIAN POKE BOWL | 9,50€ (PB) (NEW!)

mézclum de hojas verdes + aguacate + alga goma wakame + edamame + apio nabo fermentado + pera osmotizada + nabo daikon encurtido + salsa especial poke Flax&Kale
mixed leafy greens + avocado + wakame gum seaweed + edamame + fermented celeriac + osmosis pear + pickled daikon turnip + Flax&Kale special poke dressing

PARMESAN KALE LEMON | 9,50€ (OF) (NEW!)

kale + col china + alga + queso grana padano + portobello salteado + nueces pecanas + shimejis salteados + aliño lemon parmesan + salsa umami de anchoas
kale + chinese cabbage + seaweed + grana padano cheese + sautéed portobello + pecans + sautéed shimeji mushrooms + lemon parmesan dressing + umami anchovy sauce

PACIFIC NIKKEI | 8,95€ (PB) (NEW!)

mézclum de hojas verdes + choclos + aguacate + chips de boniato morado + boniato asado + pico de gallo + cilantro + totopos + mayonesa de fruta de la pasión y chipotle
mixed leafy greens + corn + avocado + purple sweet potato chips + roasted sweet potato + pico de gallo + cilantro + tortilla chips + chipotle & passion fruit mayonnaise

KALE CAESAR | 9,50€ (PB)

kale + lechuga romana + "queso parmesano" de frutos secos + picatostes + salsa César plant based + aguacate
kale + romaine lettuce + nuts "parmesan cheese" + croutons + plant-based Caesar sauce + avocado

EASY SALAD | 5,50€ (PB) (NEW!)

kale macerada + mézclum de hojas verdes + vinagreta de mostaza y limón
macerated kale + mixed leafy greens + mustard and lemon vinaigrette

2) PROTEÍNAS

DADOS DE SALMÓN SALVAJE DE ALASKA / WILD ALASKAN SALMON DICES	+ 3,95€
HOMEMADE MARINATED WILD ALASKAN SALMON	+ 3,95€
DADOS DE ATÚN / TUNA DICES	+ 3,95€
TATAKI DE ATÚN / TUNA TATAKI	+ 3,95€
PLANT BASED CRISPY CHICKEN	+ 3,95€
HUEVO DURO O POCHADO / HARD-BOILED OR POACHED EGG	+ 1,95€
FALAFEL CASERO / HOMEMADE FALAFEL (3 UD)	+ 3,25€

3) GOOD CARBS

MIJO Y TRIGO SARRACENO / MILLET AND BUCKWHEAT	+ 0,95€
QUINOA TRICOLOR / TRICOLOR QUINOA	+ 1,95€
ARROZ INTEGRAL / BROWN RICE	+ 0,95€
KONJAC RICE / KONJAC RICE	+ 1,95€

4) GUARNICIONES

MEDIO AGUACATE ASADO A LA PARRILLA / HALF ROASTED AVOCADO	+ 1,95€
HUMMUS	+ 1,50€
STRACCIATELLA	+ 2,95€
QUESO DE CABRA A LA PARRILLA / ROASTED GOAT CHEESE	+ 1,95€



PLANT BASED



OILY FISH



LIGHT SPICY

Eat better pizzas

*Todas nuestras pizzas pueden ser veganas si lo deseas. Utilizamos "quesos" fundentes y llenos de sabor.

**All of our pizzas can be vegan if you wish. We use melting and flavorful 'cheeses'.*

MARGHERITA | 11,95€

tomate San Marzano + Pecorino romano + mozzarella "Fior di latte" + albahaca + AOVE

San Marzano tomato + Pecorino Romano + mozzarella 'Fior di latte' + basil + EVOO (extra virgin olive oil)

TRADIZIONALE POMMO D'ORO | 15,50€

crema de tomates asados + mozzarella DOP de bufala + aceitunas kalamata + pesto de kale + alcaparras salinas + orégano + tomatitos cherry + rúcula

roasted tomato cream + buffalo Mozzarella DOP + kalamata olives + kale pesto + salted capers + oregano + cherry tomatoes + arugula

*añade anchoas por 4,50€

**add anchovies for 4,50€*

CALZONE DI BOLETUS | 12,95€

mozzarella "Fior de latte" + boletus + alcachofa + orégano + tomate San Marzano + pimienta negra + Grana Padano

mozzarella 'Fior di latte' + porcini mushrooms + artichoke, oregano + San Marzano tomato + black pepper + Grana Padano

WELCOME TO HELL | 13,95€

crema de calabaza ahumada y especiada + boniato morado asado + escamorza afumicatta + cebolla roja + setas portobello + pistachos + nuestra salsa "inferno"

smoked and spiced pumpkin cream + roasted purple sweet potato + scamorza affumicata + red onion + portobello mushrooms + pistachios + our 'inferno' sauce

BERENJENA, STRACCIATELLA, TUNA | 15,95€

berenjena + stracciatella + atún + tomate seco + avellanas tostadas + tomate San Marzano + mozzarella "Fior di latte" + orégano

eggplant + stracciatella + tuna + sun-dried tomato + toasted hazelnuts + San Marzano tomato + mozzarella 'Fior di latte' + orégano

ROASTED "LAMB" SHAWARMA | 12,95€

roasted "lamb shawarma" + chimichurri + salsa de "yogur" + lechuga + picos de gallo + cebolla morada

roasted 'lamb shawarma' + chimichurri + 'yogurt' sauce + lettuce + pico de gallo + red onion

BIANCA TRUFADA | 15,50€

mozzarella "Fior de latte" + Grana Padano + funghi mix a la crema de salvia y pimienta (gírgola+ shiitake + shimeji + champiñon + seta cardo) + huevo + rúcula + aceite trufado

mozzarella 'Fior de latte' + Grana Padano + funghi mix with sage and pepper cream (gígola + shiitake + shimeji + mushroom + oyster mushroom) + egg + arugula + truffled oil

La nueva masa de pizza 100% Gluten Free de Flax & Kale está hecha siguiendo el método de la pizza napolitana. Compuesta de harinas integrales de trigo sarraceno y garbanzos es alta en fibra y baja en grasas. Se elabora con prefermento biga dejándola fermentar lentamente durante 24h en frío para ser mucho más digerible. En definitiva, hemos creado una masa mucho más ligera, digestiva y con una aportación nutricional más saludable que las pizzas tradicionales.

The new 100% Gluten-Free pizza dough from Flax & Kale is made using the Neapolitan pizza method. Composed of whole-grain buckwheat and chickpea flours, it is high in fiber and low in fat. It is made with a biga preferment, allowing it to ferment slowly for 24 hours in cold to be much more digestible. In short, we have created a dough that is much lighter, more digestible, and offers a healthier nutritional profile than traditional pizzas.

Principales

DOUBLE SMASHED BURGER | 15,95€ (PB)

pan brioche con harina de arroz y quinoa y semillas de lino + double smash burger casera plant based + mayonesa trufada + champiñones salteados + cebolla asada + salsa "cheddar" casera + boniatos con salsa de yogur

briox bread with rice flour and quinoa and flax + homemade plant-based double smash burger + truffled mayonnaise + sautéed mushrooms + roasted onion + homemade "cheddar" sauce + sweet potatoes with yogurt sauce

PAD THAI | 14,50€ (PB)

tallarines de arroz + shiitake + zanahoria + "pollo" plant based + germinados de soja + cacahuete tostado + daikon encurtido + salsa Pad Thai casera + cebolleta china + lima + cilantro

rice noodles + shiitake + carrot + plant-based "chicken" + soybean sprouts + roasted peanut + pickled daikon + homemade Pad Thai sauce + chinese spring onion + lime + coriander

COCHINITA PIBIL JACKFRUIT TACOS | 14,95€ (PB) (NEW!) 🌶️

tacos de maíz nixtamalizado + "cochinita pibil" de jackfruit + lima + cilantro + granada + cebolla roja encurtida

nixtamalized corn tacos + jackfruit "cochinita pibil" + lime + cilantro + pomegranate + pickled red onion

WILD SALMON QUINOA | 19,50€ (OF) (NEW!)

salmón salvaje de Alaska + pistacho + quinoa tricolor + verduras asadas + vinagreta de cítricos + cebolleta china

wild Alaskan salmon + pistachio + tricolor quinoa + roasted vegetables + citrus vinaigrette + chinese spring onion

KOREAN TUNA BIBIMBAP | 12,95€ (OF) 🌶️

bulgogi de atún yellowfin + huevo azul ecológico poché + arroz integral con furikake + pepino marinado en asazuke + col lombarda + alga goma wakame + shiitake salteado + tirabeque + sweet chili mayo

yellowfin tuna bulgogi + poached organic blue egg + brown rice with furikake + cucumber marinated in asazuke + red cabbage + wakame seaweed + sautéed shiitake + sweet chili mayo

ANCIENT GRAINS FALAFEL | 11,95€ (PB)

homemade Lebanese falafel + paté de calabaza ahumada + salsa de yogur plant based + mijo + trigo sarraceno + espinacas + mayonesa de harissa + sésamo + granada

homemade Lebanese falafel + smoked pumpkin pâté + plant-based yogurt sauce + millet + buckwheat + spinach + harissa mayonnaise + sesame + pomegranate

LOW CARBS KONJAC RISOTTO | 15,95€ (OF) (NEW!)

tataki de atún + konjac + huitlacoche + crema de pimientos amarillos + cebolleta china + kale + levadura nutricional

tuna tataki + konjac + huitlacoche + yellow peppers cream + chinese onion + kale + nutritional yeast

LUBINA AL HORNO | 18,50€ (OF) (NEW!)

lubina al horno + falso risotto verde de sorgo + glaseado de té rojo y reishi + mojo picón + lima + crujiente de maíz

baked sea bass + fake green sorghum risotto + red tea reishi glaze + mojo picón + lime + corn crisp

FLAX & KALE RAMEN | 16,50€ (PB) (NEW!)

caldo casero concentrado de setas, algas y verduras asadas + fideos de arroz + cebolleta china + huevo ecológico marinado + boniato + alga wakame + crispy "chicken skin" de tofu + seta shiitake asada + sésamo tostado

concentrated homemade mushrooms broth + seaweed and roasted vegetables + rice noodles + spring onions + marinated organic egg + Sweet potato + wakame seaweed + crispy tofu 'chicken skin' + roasted shiitake mushroom + toasted sesame

*añade salsa picante por 1,00€ | *add hot sauce for 1,00€ 🌶️



Postres

HOUSEMADE 'NUTELLA' CAKE | 6,95€ (PB) (NEW!)

mousse de cacao y avellanas + crumble de almendras
cocoa and hazelnut mousse + almond crumble

MANGO COCO CAKE | 6,95€ (PB) (NEW!)

galleta crujiente + coco + mermelada de mango + cobertura de chocolate blanco
crunchy cookie + coconut + mango jam + white chocolate cover

LEMON PIE | 6,95€ (PB) (NEW!)

limón + yuzu + merengue de coco + té matcha
lemon + yuzu + coconut meringue + matcha tea

CHÍA TIRAMISÚ | 5,95€ (PB) (NEW!)

chía + copos de avena + leche de almendras + café + cacao en polvo +
crumble style granola + mascarpone plant based
*almond milk + coconut sugar + chia + oat flakes + cashew crumble + coffee +
plant-based mascarpone + cocoa powder*

CARROT CAKE | 6,95€ (PB)

harina de trigo sarraceno + zanahoria + canela + mascarpone plant based
buckwheat flour + carrot + cinnamon + plant-based mascarpone

Healthy Indulgences & Bakery

MOSKITO | 3,50€ (PB)

harina de arroz + "mascarpone" de anacardos + cobertura de chocolate
rice flour + cashew mascarpone + chocolate cover

PINK LADY | 3,50€ (PB)

harina de arroz + crema de anacardos y limón + remolacha + chocolate blanco
rice flour + cashew and lemon cream + beetroot + white chocolate

MAPLE-GLAZED DOUGHNUT | 3,50€

doughnut de harina de almendras (no frito) + harina de coco + anacardos + miel
almond flour doughnut (not fried) + coconut flour + cashews + honey

CHOCO CHIA | 3,50€ (PB)

crema de coco y chía + almendras + chocolate
coconut and chia cream + almonds + chocolate

RASPBERRY RICE | 2,00€ (PB)

nueces de macadamia + frambuesa liofilizada + proteína de arroz + anacardos + dátiles + almendras
macadamia nuts + -dried raspberries + rice protein + cashews + dates + almonds

MATCHA PEA | 2,00€ (PB)

té matcha + pistachos + proteína de guisante + anacardos + dátiles + almendras
matcha tea + pistachios + pea protein + cashews + dates + almonds

HEMP ORANGE | 2,00€ (PB)

naranja + cacao raw + nueces + proteína de cáñamo + anacardos + dátiles + almendras
orange + raw cocoa + walnuts + hemp protein + cashews + dates + almonds

BANANA CHOCO BREAD | 3,50€ (PB) (NEW)

pan de plátanos + nueces + salsa de "nutella" plant based
banana bread + walnuts + plant based "nutella" sauce



FLAX

SER EL PRIMER RESTAURANTE FLEXITA-DESARROLLAR UNA EXPERIENCIA TAN RESULTADO: UNA OFERTA GASTRO-PLANT-BASED Y UN 20% DE PRO-PLATOS DISEÑADOS A TRAVÉS MAXIMIZANDO EL SABOR EN ELEGANTE Y FRESCO; Y TODO ELLO RIA FAMILIAR CENTRADA EN LA SALUD, EQUILIBRIO Y EL COMPROMISO. ÚNETE CIÓN SANA, PLENA Y SOSTENIBLE CON



RIANO DEL MUNDO NOS HA PERMITIDO DELICIOSA COMO SALUDABLE. NUESTRO NÓMICA CON UN 80% DE RECETAS TEÍNA ANIMAL DE GRAN CALIDAD; DE SU VALOR NUTRICIONAL, CADA BOCADO, EN UN ESPACIO SIN PERDER LA HERENCIA CULINA-EL PLACER, LA INNOVACIÓN, EL A FLAX & KALE Y SIGUE UNA ALIMENTA-EL MUNDO QUE TE RODEA. **EAT BETTER®**

KALE