

FLAX & KALE



LONGER · EAT BETTER · BE HAPPIER · LIVE

Lunch & Dinner

(CAST / ENG)

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.*

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) (G)

hummus cremoso + aceite especiado de pimentón + piparras + granada + pan casero estilo focaccia
creamy hummus + spiced paprika oil + pickles + pomegranate + homemade focaccia 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) (S)

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) (S)

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) (S)

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

CRUNCHY SALMON TACO | 4,95€ (OF) (S)

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) (S)

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

BETACAROCREAM | 5,95€ (PB)

miso + levadura nutricional + calabaza + zanahoria + boniato + naranja + cúrcuma
miso + nutritional yeast + pumpkin + carrot + sweet potato + orange + turmeric



PLANT BASED



OILY FISH



GLUTEN



LIGHT SPICY

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) (G) 🌶️

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



Design your favorite fresh salad bowl

1) BASES ALIÑADAS / SEASONED BASES

HAWAIIAN POKE BOWL | 9,50€   

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€  


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€  

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€  

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€  

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€
CEVICHE DE CORVINA	+ 3,95€
HUEVO DURO O POCHADO / HARD-BOILED OR POACHED EGG	+ 1,95€
FALAFEL CASERO / HOMEMADE FALAFEL (3 UD)	+ 3,25€

3) GOOD CARBS

BULGUR CON ESPELTA INTEGRAL / BULGUR AND WHOLE GRAIN SPELT	+ 0,95€
ARROZ NEGRO SALVAJE / WILD BLACK RICE	+ 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

 GLUTEN

 LIGHT SPICY

Eat better focaccias

FOCACCIA ELABORADA CON PREFERMENTO BIGA DE HARINAS DE TRIGO Y ESPELTA INTEGRAL Y ACEITE DE LINO (OMEGA 3) Y ENRIQUECIDA CON CAÑAMONES (PROTEÍNA)

FOCACCIA MADE WITH BIGA PREFERMENT OF WHEAT FLOUR AND WHOLE SPELT, WITH FLAX OIL (OMEGA 3) AND ENRICHED WITH HEMP SEEDS (PROTEIN)

SALMÓN MARINADO | 12,95€   

focaccia negra de carbón activado + salmón salvaje de Alaska marinado + "mantequilla" de guisantes + tártara de jalapeños + alcaparrones + menta + ralladura de piel de limón

activated charcoal black focaccia + marinated wild Alaskan salmon + pea "butter" + jalapeño tartare + capers + mint + lemon zest

PLANT BASED PASTRAMI | 9,95€   

focaccia negra + "pastrami" de céleri + encurtidos de kombucha + salsa casera de mostaza + rúcula

black focaccia + celeriac pastrami + kombucha pickles + homemade mustard sauce + arugula

ROASTED 'LAMB' SHAWARMA | 10,95€   

focaccia + "lamb shawarma" de setas + salsa de yogur + lechuga + tomate + chimichurri con toque picante

focaccia + mushroom "lamb shawarma" + yogurt sauce + lettuce + tomato + spicy chimichurri

BERENJENA STRACCIATELLA TUNA | 11,95€   

focaccia + berenjenas al horno + stracciatella + atún + tomate semiseco + salsa de limón y queso feta + albahaca + avellana tostada

focaccia + baked eggplants + stracciatella + tuna + semi-dried tomato + lemon and feta sauce + basil + toasted hazelnut



PLANT BASED



OILY FISH



GLUTEN



LIGHT SPICY

Principales

SUPERTAGLIATELLE | 15,95€

supertagliatelle con espirulina + salmón salvaje de Alaska + pesto de kale + queso parmesano + micro mézclum
supertagliatelle with spirulina + wild Alaskan salmon + kale pesto + parmesan cheese + micro mézclum

DOUBLE SMASHED BURGER | 15,95€

pan brioche integral de espelta con carbón activo + double smash burger casera plant based + mayonesa trufada + champiñones salteados + cebolla asada + salsa "cheddar" casera + boniatos con salsa de yogur

wholegrain spelt brioche with activated charcoal + homemade plant-based double smash burger + truffled mayonnaise + sautéed mushrooms + roasted onion + homemade "cheddar" sauce + sweet potatoes with yogurt sauce

PAD THAI | 14,95€

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

BLACK RAVIOLOS PARMIGGIANA | 15,95€

raviolos de harina integral + carbón activo + ajo negro + berenjena ahumada + burrata + salsa parmigiana + queso grana padano + aceite de albahaca + piñones

wholegrain ravioli + activated charcoal + black garlic + smoked eggplant + burrata + parmigiana sauce + grana padano cheese + basil oil + pine nuts

COCHINITA PIBIL JACKFRUIT TACOS | 14,95€

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€

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€

bulgoji 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 bulgoji + 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€

homemade Lebanese falafel + paté de calabaza ahumada + salsa de yogur plant based + bulgur + espelta + espinacas + mayonesa de harissa + sésamo + granada

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

LOW CARBS KONJAC RISOTTO | 15,95€

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



Principales

RAW VEGAN LASAGNA | 15,95€ (PB)

calabacín + salsa de tomate fresco y tomate seco + bayas de goji + "queso" de anacardos y macadamia + salsa pesto + pico de gallo
zucchini + fresh tomato and sun-dried tomato sauce + goji berries + cashew and macadamia "cheese" + pesto sauce + pico de gallo

LUBINA AL HORNO | 18,50€ (OF) (G) (NEW!)

lubina al horno + risotto verde de freekeh + glaseado de té rojo y reishi + mojo picón + lima + crujiente de maíz
baked sea bass + freekeh green risotto + red tea reishi glaze + mojo picón + lime + corn crisp

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

PISTACCHIO BAKLAVA CHEESECAKE | 6,95€ (G) (NEW!)

base de baklava de pistacho + sirope de agave + cheesecake "runny" de pisatcho y té matcha
pistachio baklava base + agave syrup + pisatcho and matcha runny cheesecake

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 + zanahoria
buckwheat flour + carrot + cinnamon + plant-based mascarpone

CHOCO & FRUITS VULCANO (min 2 pax) | 15,95€ (G) (NEW!)

coulant-fondue de chocolate y almendras + fruta fresca (frambuesa, arándanos, kiwi, fresa, platano, etc.) + nueces pecanas
chocolate and almonds coulant-fondue + fresh fruit (raspberry, blueberries, kiwi, strawberry, banana, etc.) + pecans

SUNDAE CASERO | 5,95€ (PB)

de vainilla
vanilla



PLANT BASED



OILY FISH



GLUTEN



LIGHT SPICY



PLANT BASED



OILY FISH



GLUTEN



LIGHT SPICY

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