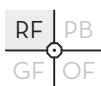


# Eat better Be happier Live longer

ESP

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!*



## 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 libres de gluten están marcados con **GF**. Esto significa que son platos sin harina alguna, o bien que han sido elaborados con otro tipo de harinas que no contienen gluten (quinoa, coco almendras, trigo sarraceno...).



## 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**  
— QUINA FLEXITERIANA —

Si usted es alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor notifíquelo lo antes posible.

# 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

		<b>SYMBIOTIC PASSION</b>   4,95€ maracuyá + piña + té blanca
		<b>BLUE MOJITO</b>   4,95€ yuzu + espirulina + menta
		<b>MR. BARRI</b>   4,95€ frambuesa + fresa + camu-camu
		<b>MOTHER AFRICA</b>   4,95€ jengibre + hibiscus + naranja
		<b>WONDER BERRY</b>   4,95€ frambuesas + arándanos
		<b>SPICY GIRL</b>   4,95€ lima-limón + cilantro + jalapeño
		<b>DRAGON LEMONADE</b>   4,95€ pitaya + lima + limón
		<b>ORANGE FANTASY</b>   4,95€ naranja + limón
		<b>LEMON FANTASY</b>   4,95€ lima + limón
		<b>KOMBUCOLA</b>   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

<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>		<b>GREEN LOVE   4,95€</b> manzana + espinacas + pepino + limón + perejil + kiwi + jengibre
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>		<b>GREEN SLIM FIT   4,95€</b> manzana + espinacas + hinojo + rúcula + apio + perejil + jengibre + kiwi + limón
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>		<b>GREEN MEDICINE   4,95€</b> pera + uva + pepino + espinacas + kale + perejil + kiwi + limón
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>		<b>β CAROTENO   4,95€</b> zanahoria + manzana + agua de coco + limón
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>		<b>FOREVER YOUNG   4,95€</b> zanahoria + manzana + uva + piña + naranja
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>		<b>PASSION GRAPEFRUIT   4,95€</b> mandarina + manzana + pomelo + fresa + maracuyá + jengibre
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>		<b>MY SWEET HORNY   4,95€</b> piña + manzana + aloe vera + maracuyá + maca
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>		<b>VIRUS KILLER   4,95€</b> pera + infusión de hierbas (tomillo, hierba luisa, té de roca) + limón + miel + jengibre
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>		<b>BLUE DIAMOND   4,95€</b> manzana + piña + pera + uva + jengibre + limón + espirulina
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>		<b>THE VEGAN VAMPIRE   4,95€</b> zanahoria + manzana + remolacha + piña + naranja + jengibre + limón
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>		<b>DETOX   4,95€</b> zanahoria + lechuga + pepino + remolacha + tomate + hinojo + espinacas + apio + kale
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>		<b>DIGESTIVE ELIXIR   4,95€</b> agua osmotizada + lima + arándanos + sirope de arce + carbón activado
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>RF</span> <span>PB</span> </div> <div style="display: flex; gap: 5px;"> <span>GF</span> <span>OF</span> </div> </div>		<b>ENERGY BOOST   4,95€</b> 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** | 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 + *açaí* + 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

## SUNDAE DE VAINILLA | 5,95€

sundae de vainilla *plant-based* + coulis de frutos rojos + fresas

RF | PB  
GF | OF

## SUNDAE DE CHOCOLATE | 5,95€

sundae de chocolate *plant-based* + *frosting* de coco + cereza + avellana tostada

RF | PB  
GF | OF

## SUNDAE DE MANGO & ANACARDOS | 5,95€

helado de mango y anacardos *plant-based* + *frosting* de coco + coco rallado

RF | PB  
GF | OF

## AÇAÍ BOWL | 8,95€

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

TOPPING: arándanos + frutas de temporada + *crumble* casero de castañas del Brasil + cañamones + bayas de Goji | *\*extra de mantequilla de cacahuete (+0,50€)*

# CERVEZA





CAÑA ESTRELLA DAMM CLÁSICA	20CL 2,60€	33CL 3,10€	JARRA 6,25€
CLARA HOUSEMADE cerveza con zumo de limón casero	20CL 2,60€	33CL 3,10€	JARRA 6,25€
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



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

# VINO ROSADO



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

# VINO TINTO



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



# 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€