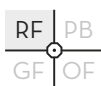


Eat better Be happier Live longer



FLAX & KALE és un Restaurant Healthy Flexitarià. Tots els plats estan dissenyats pensant no solament en el 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. Actualment existeixen molts pocs dubtes respecte la correlació entre una alimentació sana i un estat de salut lliure de malalties. Volem alimentar-te millor per a que siguis més feliç i aconseguieixis viure més anys amb una salut de ferro.

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 lliures de gluten estan marcats amb **GF**. Això significa que són plats que no contenen farina, o bé que han estat elaborats amb altres tipus de farines que no contenen gluten (quinoa, ametlles, fajol, coco...).



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.

FLAX & KALE
→ CUINA FLEXITERIANA ←

Si vostè és al·lèrgic o intolerant a qualsevol tipus d'aliment, si us plau feu-nos-ho saber el més aviat possible.

KOMBUCHA LAB

SPARKLING | FERMENTED PROBIOTIC | NATURALLY ENERGIZING

La kombucha és una beguda fermentada per un cultiu d'organismes amb multitud de propietats saludables.

El te juntament amb el sucre, són la base de la kombucha, ja que contenen una sèrie de nutrients i compostos que alimenten al cultiu (scooby), entre ells el nitrogen i la teïna. SCOBY són les sigles en anglès de "cultiu simbiòtic de bacteris i llevats", anomenat també "mare".

Entre els seus beneficis destaquen: ajudar a reforçar el sistema immunològic, equilibrar la flora intestinal, revitalitzar el cos i millorar la salut cardiovascular.

Kombucha (400 ml.)

Plant-based | Gluten-free | Non pasteurized | Non HPP | Non GMO

		SYMBIOTIC PASSION 4,95€ maracujà + pinya + te bancha
		BLUE MOJITO 4,95€ yuzu + espirulina + menta
		MR. BARRI 4,95€ gerds + maduixa + camu-camu
		MOTHER AFRICA 4,95€ gingebre + hibiscus + taronja
		WONDER BERRY 4,95€ gerds + nabius
		SPICY GIRL 4,95€ llima-llimona + coriandre + <i>jalapeño</i>
		DRAGON LEMONADE 4,95€ pitaia + llima + llimona
		ORANGE FANTASY 4,95€ taronja + llimona
		LEMON FANTASY 4,95€ llima + llimona
		KOMBUCOLA 4,95€ fórmula secreta

No agitar | No recomanat per a menors de 10 anys ni per a dones embarassades o en període de lactància.

SUCS COLD-PRESSED (400 ml.)

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

* Excepte Virus Killer + Energy Boost + Digestive Elixir | ** Excepte Virus Killer + Energy Boost

RF PB GF OF		GREEN LOVE 4,95€ poma + espinacs + cogombre + llimona + julivert + kiwi + gíngebre
RF PB GF OF		GREEN SLIM FIT 4,95€ poma + espinacs + fonoll + ruca + api + julivert + gíngebre + kiwi + llimona
RF PB GF OF		GREEN MEDICINE 4,95€ pera + raïm + cogombre + espinacs + kale + julivert + kiwi + llimona
RF PB GF OF		β CAROTENO 4,95€ pastanaga + poma + aigua de coco + llimona
RF PB GF OF		FOREVER YOUNG 4,95€ pastanaga + poma + raïm + pinya + taronja
RF PB GF OF		PASSION GRAPEFRUIT 4,95€ mandarina + poma + pomelo + maduixa + maracujà + gíngebre
RF PB GF OF		MY SWEET HORNY 4,95€ pinya + poma + maracujà + àloe vera + maca
RF PB GF OF		VIRUS KILLER 4,95€ pera + infusió d'herbes (farigola, marialluïsa, te de roca) + llimona + mel + gíngebre
RF PB GF OF		BLUE DIAMOND 4,95€ poma + pinya + pera + raïm + gíngebre + llimona + espirulina
RF PB GF OF		THE VEGAN VAMPIRE 4,95€ pastanaga + poma + remolatxa + pinya + taronja + gíngebre + llimona
RF PB GF OF		DETOX 4,95€ pastanaga + enciam + cogombre + remolatxa + tomàquet + fonoll + espinacs + api + kale
RF PB GF OF		DIGESTIVE ELIXIR 4,95€ aigua osmotitzada + llima + nabius + xarop d'auró + carbó activat
RF PB GF OF		ENERGY BOOST 4,95€ aigua osmotitzada + cogombre + mel + llimona + aigua de tarongina + pol·len de flors

SIGNATURE RECIPES (400 ml.)

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

RF | PB
GF | OF



BLOODY TERE | 4,95€
tomàquet + llimona + gíngebre + Tabasco

SMOOTHIES (400 ml.)

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

RF | PB
GF | OF



ANTIOX | 4,95€
taronja + kiwi + maduixa

RF | PB
GF | OF



BERLIN | 4,95€
taronja + mango + maduixa + nabius + remolatxa + carbó activat

RF | PB
GF | OF



MOLOKAI | 4,95€
poma + mango + plàtan + aigua de coco + espinacs + kale
+ crema d'ametlles + alfàbrega + menta

AIGUA

PURIFIED WATER | 1,95€
aigua osmotitzada i alcalinitzada de mineralització dèbil (8pH mínim)

VICHY CATALÁN | 2,60€

ELIXIRS DE LA VIDA

COCO JOVE SENCER *demana al nostre staff que te l'obri!* | 5,95€

NEW

LLIMONADA GRANISSADA HOUSEMADE | 4,50€
suc de llimona + xarop d'atzavara + aigua osmotitzada

SUC DE TARONJA | 4,50€

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

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

10% IVA inclòs

SMOOTHIES SALUDABLES GELATS

RF | PB
GF | OF

TERESA'S FAVORITE SMOOTHIE | 5,95€

beguda vegetal casolana d'ametlles + maduixes + mantega d'ametlles + xarop d'atzavara + vainilla

RF | PB
GF | OF

BATUT EL CUBANITO | 5,95€

aigua de coco + beguda vegetal de coco + cacau *raw* + plàtan + ametlles + xarop d'atzavara

RF | PB
GF | OF

THE REJUVENATOR! | 5,95€

suc de taronja + mango + pinya + maduixes + *açaí* + baies de Goji + xia + xarop d'atzavara

RF | PB
GF | OF

TROPICAL SUPERFOODS | 5,95€

beguda vegetal de coco + plàtan + papaia + mango + pinya + maca + baies de Goji + xarop d'atzavara

RF | PB
GF | OF

SUNDAE DE VAINILLA | 5,95€

sundae de vainilla *plant-based* + coulis de fruits vermells + maduixes

RF | PB
GF | OF

SUNDAE DE XOCOLATA | 5,95€

sundae de xocolata *plant-based* + *frosting* de coco + cirera + avellana torrada

RF | PB
GF | OF

SUNDAE DE MANGO & ANACARDS | 5,95€

gelat de mango i anacards *plant-based* + *frosting* de coco + coco ratllat

RF | PB
GF | OF

AÇAÍ BOWL | 8,95€

SMOOTHIE: *açaí do Brasil* + plàtan + maduixes + beguda vegetal casolana d'anacards + xarop d'atzavara

TOPPING: nabius + fruites de temporada + *crumble* casolà de castanyes del Brasil + llavors de cànem + baies de Goji | **extra de mantega de cacauet (+0,50€)*

CERVESA





CANYA ESTRELLA DAMM CLÁSICA	20CL 2,60€	33CL 3,10€	JARRA 6,25€
CLARA HOUSEMADE cervesa amb suc de llimona casolà	20CL 2,60€	33CL 3,10€	JARRA 6,25€
INEDIT DAMM cervesa de malta i blat amb espècies		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

		
BLANC ECO VEGÀ garnatxa blanca + chardonnay + muscat de Frontignan <i>(D.O. Penedès)</i>	3,95€	16,50€
NEGRE ECO VEGÀ tempranillo + garnatxa negra <i>(D.O. Penedès)</i>	3,95€	16,50€

VI BLANC



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} BIODINÀMIC garnatxa 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€

VI ROSAT



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€

VI NEGRE



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

SPECIALTY COFFEE

RIGHT SIDE

Flax & Kale confia en La Marzocco i en Right Side Coffee pel seu *know-how* i professionalitat en la matèria. Tot els nostres cafès son 100% naturals, de temporada i d'especialitat.

extra shot de cafè + 1,00€



ESPRESSO | 1,90€
18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)



AMERICÀ | 1,90€
90 ml. d'aigua calenta extra
+ 18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)



TALLAT | 2,10€
40 ml. de llet o beguda vegetal*
+ 18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)



CAFÈ AMB LLET / CAPUCCINO | 2,40€
120 ml. de llet o beguda vegetal*
+ 18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)



LATTE | 2,60€
225 ml. de llet o beguda vegetal*
+ 18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)



FLAT WHITE | 2,60€
100 ml. de llet o beguda vegetal*
+ 36 ml. de cafè en tassa (18 g. cafè)

* Pregunta al nostre *staff* pel nostres opcions de begudes vegetals.

TEA WORLD

TETERUM

Confiem en Teterum pels seus tes ecològics i sostenibles.

** conté fruita seca*

MATCHA LATTE | 3,95€

NEGRE (EARL GREY) | ^{ECO} | 2,60€

CHAI TEA LATTE | 3,95€

ROOIBOS | ^{ECO} | 2,60€

NEGRE CHAI | ^{ECO} | 2,60€

ROOIBOS MASAI MASALA* | ^{ECO} | 2,60€

VERD (SENCHA) | ^{ECO} | 2,60€

INFUSIÓ DIGESTIVA | ^{ECO} | 2,60€

VERMELL (PU ERH) | ^{ECO} | 2,60€