



**FLAX & KALE**

**brunch**  
flaxandkale.com

# Eat better Be happier Live longer



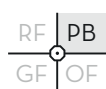
FLAX & KALE és un Restaurant Healthy Flexitarià. Tots els plats estan dissenyats pensant no solament en el plaer gastronòmic, sinó també en el seu valor nutricional. Un 80% de la nostra oferta és *plant-based* i el 20% restant són receptes que inclouen peix blau. Actualment existeixen molt pocs dubtes respecte a la correlació entre una alimentació sana i un estat de salut lliure de malalties. Volem alimentar-te millor per tal que siguis més feliç i aconseguixis 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, morint 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, fuits 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.



Totes les proteïnes **IT'S PLANT-BASED** estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+I i elaborades al nostre obrador.

**FLAX & KALE**  
—→ CUINA FLEXITERIANA ←—

\*No podem garantir l'absència de contaminació creuada.

Si ets al·lèrgic o intolerant a qualsevol tipus d'aliment, si us plau fes-nos-ho saber el més aviat possible. Revisa els al·lèrgens al final de la carta.

# PER PICAR & ENTRANTS



## KALE CHIPS ORIGINAL RECIPE | 4,50€

kale deshidratada + anacards + llevat nutricional + cúrcuma



## SÍNDRIA A LA GRAELLA | 6,50€

síndria a la graella + formatge de cabra + mizuna\* + fulla de mostassa + ametlles marcona + salsa *sweet mint*



## SALMON SASHIMI TOAST | 9,50€

pa d'espelta 5 cereals\*\* + crema de pèsols + *sashimi* de salmó salvatge d'Alaska + menta + ratlladura de pell de llimona | \*\**pa casolà gluten-free* (+ 1,45 €)



## MANGO & AVOCADO TARTARE | 10,95€

mango + avocat + ceba vermella + tomàquet semisec + caviar d'algues + sèsam blanc + cibulet + salsa tàrtara casolana




## CRUNCHY YELLOWFIN TACO | 5,50€

taco cruixent de farina de blat de moro nixtamalitzat + daus de tonyina yellowfin marinada + col blanca + coriandre + ceba tendra xinesa + salsa rosa casolana picant + avocat + llavors de sèsam |




## CRUNCHY SALMON TACO | 5,50€

taco cruixent de farina de blat de moro nixtamalitzat amb remolatxa + daus de salmó salvatge d'Alaska marinat  avocat + alga nori + enciam romà + salsa tàrtara amb *jalapeños*



## CRUNCHY HIRAMASA TACO | 5,50€

taco cruixent de farina de blat de moro morat nixtamalitzat + daus de hiramasa\* (kingfish) marinat + raves + enciam romà + anet + salsa ponzu + salsa *sweet wasabi* | 



## STIR-FRY D'ESPINACS D'AIGUA 'MORNING GLORY' AMB EDAMAME | 6,50€

espinacs d'aigua 'morning glory' + edamames + sèsam torrat

### CHEF'S NOTES

- *mizuna*: brot verd de sabor refrescant que recorda a la mostassa, una mica picant i amb un toc dolç.
- *hiramasa*: peix de sabor suau i de textura cremosa i ferma, excel·lent per menjar cru.
- *keto*: (o cetogènica) és una dieta especial alta en greixos, baixa en carbohidrats i moderada en proteïnes.

# PER COMPARTIR

**HUMMUSÍSSIMO** | 14,95€  
RF | PB  
GF | OF hummus cremós + salsa de iogurt *plant-based* de *Creamy 'cheese'* i tahina + 'mandonguilles' *plant-based* especiades + adobats + amanida tibia de fruits secs i raïm + tomàquet semisec + tahín blanc + *za'atar* + pa casolà estil pita

**ASSORTIMENT DE CRUNCHY TACOS** | 15,50€  
RF | PB  
GF | OF 1 ut. *crunchy* taco de yellowfin + 1 ut. *crunchy* taco de salmó + 1 ut. *crunchy* taco de hiramasa

**NACHOS SUPREMOS** | 13,95€  
RF | PB  
GF | OF nachos casolans de blat nixtamalitzat\* + guacamole + tomàquet + *jalapeño* + blat de moro + *it's plant-based 'meat'* + 'formatge' fos *it's plant-based* estil cheddar | 🌶️

**ALBERGÍNIA MARINERA ESTIL SZECHUAN** | 7,95€ **NEW**  
RF | PB  
GF | OF + pebre de szechuan + salsa doubanjiang a base de mongetes fermentades + gingebre + cacauets brasejats | 🌶️

# SOPES & CREMES

**KALE DREAM CREAM** | 7,95€  
RF | PB  
GF | OF porros + ceba + patata + kale + farigola + kale xips

**GASPATXO AL TOC DE COMÍ** | 7,95€ **NEW**  
RF | PB  
GF | OF tomàquet + cogombre + pebrot verd + all + ceba + oli d'oliva + comí

## ✿ CHEF'S NOTES

- *blat nixtamalitzat*: blat de moro cuit amb solució alcalina. Els canvis químics durant el procés augmenten la disponibilitat d'aminoàcids, de fòsfor i calci, i de fibra.
- *espirulina*: alga en forma d'esprial molt rica en proteïnes, nutrients, vitamines i minerals.

# AMANIDES



## KALE CAESAR SALAD | 13,50€

kale + enciam romà + parmesà *plant-based* + 'pollastre' *it's plant-based* + crostons + 'formatge' semicurat *plant-based* + salsa Cèsar *plant-based*



## YELLOWFIN TUNA & SALMON POKE BOWL | 15,95€

tonyina yellowfin + salmó salvatge d'Alaska + arròs negre + quinoa blanca + alvocat + alga wakame + api fermentat + *kelp noodles* + edamame + fulles verdes + salsa *miso-ginger*



## ALASKAN SALMON BIBIMBAP\* | 15,95€

daus de salmó salvatge d'Alaska *raw* + arròs negre tailandès + arròs inflat cruixent + col xinesa + enciam romana + pera + magrana + caviar d'algues + ceba tendra + alga goma wakame + daikon adobat + *furikake* + maionesa de *gochujang*\*



## LEMON CHILI PARMESAN MINCED KALE SALAD | 11,95€

**NEW**

col kale + col xinesa + wakame + 'formatge' grana padano + portobellos saltejats + nous de pecan + shimeji saltejats + alioli lemon chili parmesà



## FALAFEL HARISSA SALAD | 12,95€

**NEW**

homemade Lebanese falafel + paté de carbassa fumat + salsa de iogurt *plant-based* + bulgur + espelta + espinacs + maionesa de harissa + sèsam

# PASTA ARTESANA



## PAD THAI DE 'POLLASTRE' | 14,50€

tallarines d'arròs + xiitake + pastanaga + 'pollastre' *it's plant-based* + germinats de soja + cacauets torrats + daikon envinagrat + salsa pad thai casolana + ceba tendra xinesa + llima + coriandre



## YAKITUNA | 15,50€

**NEW**

fideus homemade de blat sarraí + verdures al wok + tataki de tonyina albacora + salsa yakisoba + katsuobushi + coriandre + gíngebre encurtit

### \* CHEF'S NOTES

- *bibimbap*: en coreà significa literalment "arròs" (bap) "barrejat" (bibim).

- *gochujang*: (o pasta de xili vermell) és un condiment fermentat, dolç i picant popular a la cuina coreana.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

 Picant

10% IVA inclòs

# ESPECIALITATS DE LA TERESA



## LA PESCA DEL SALMÓ D'ALASKA | 19,95€

salmó salvatge d'Alaska cuinat a baixa temperatura + amanida de quinoa + salsa de cítrics i herbes del camp d'Algèria



## TUNA LOVES WASABI BURGER | 15,95€

pa brioix integral d'espelta\*\*\* amb carbó activat\*\* + hamburguesa casolana de tonyina amb cibulet, gingebre i maionesa de wasabi + pastanagues rostides  
\*\* pa casolà gluten-free (+ 1,45 €)



## SALMON MINI BURGERS | 16,95€ | 3 UNITATS

pa brioix integral d'espelta\*\*\* amb remolatxa *cold-pressed* + hamburgueses casolanes de salmó salvatge d'Alaska + moniato al forn + maionesa *plant-based* de mostassa antiga | \*\* pa casolà gluten-free (+ 1,45 €)



## PLANT-BASED TRUFFLE MAYO BURGER | 15,95€

pa brioix integral d'espelta\*\*\* amb carbó activat + hamburguesa *it's plant-based* + maionesa trufada + xampinyons saltejats + ceba rostida + 'cheddar' *it's plant-based* + moniatos rostits amb salsa de iogurt *plant-based* de *Creamy 'cheese'*, tahina i herbes aromàtiques | \*\* pa casolà gluten-free (+ 1,45 €)



## MALAI KOFTA FISHBALLS TIKKA MASSALA | 14,95€

malai kofta fishballs + arròs basmati amb un toc de comí + salsa tikka massala + sèsam torrat

NEW



## YELLOWFIN TUNA BIBIMBAP | 15,95€

bulgogi de tonyina yellowfin + ou blau ecològic poché + arròs integral + cogombre marinat + col llombarda + alga wakame + xiitake saltejat + furikake + tirabecs + salsa coreana *doubanjiang* | 🌶️

NEW



## TACOS AL PASTOR | 17,95€ | 6 UNITATS

tacos\*\*\* de blat de moro nixtamalitzat + *jackfruit*\*\* 'pork' + guacamole + llima + coriandre + *pico de gallo* + *sour cream* d'anacards i xipotle  
\*\* *afegeix un taco de blat de moro extra (+0,50€)*



## RAW VEGAN LASAGNA | 14,95€

carbassó + salsa de tomàquet fresc i tomàquet sec + fulles d'espínacs *baby* + 'formatge' d'anacards i macadàmia + pesto d'alfàbrega



## PLANT-BASED BBQ RIBS | 15,95€

plant-Based Bbq Ribs + salsa de barbacoa de gingebre + *stir-fry* d'espínacs d'aigua tailandesa i edamames

NEW



## ARRÒS MELÓS D'ESPIRULINA, SALICÒRNIA I SALMÓ | 17,95€

arròs integral + brou de peix blau + pasta d'espíralina fresca + garum d'anxoves + salicòrnia + salmó salvatge d'Alaska

### ❖ CHEF'S NOTES

- *carbó activat*: és el resultat d'un doble procés de carbonització i activació aplicat a matèria vegetal. Els seus microporus absorbeixen i després expulsen del nostre organisme totes les substàncies nocives.
- *ous blaus ecològics*: els ponen gallines d'origen xilè, tenen el rovell més gran i de color groc daurat intens.
- *konjac*: alternativa a l'arròs (o pasta), alt en fibra i baix en calories i hidrats de carboni.
- *dashi*: és la base de molts plats de la cuina japonesa, amb el que s'aconsegueix el sabor umami.
- *jackfruit*: la fruita més gran del món que imita a la perfecció la carn esfilagarsada.

# BRUNCH SPECIALTIES



## CLASSIC AVO TOAST\* | 6,50€

pa de motlle integral + avocat + llimona + caiena + lli + xia



## POKE AVO TOAST\* | 7,95€

pa de motlle integral + avocat + cogombre + salmó salvatge d'Alaska marinat + ceba crua

### \* EXTRES TOASTS

· pa *gluten-free* | +1,45€

· ou blau ecològic\* *poché* | +1,95€

· ou blau ecològic\* remenat | +1,95€

· salmó salvatge d'Alaska marinat | +2,45€



## AÇAÍ BOWL | 8,95€

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

TOPPING: nabius + fruites de temporada + *Crumble Style Granola* + llavors de cànem + baies de Goji | \*\* *extra de mantega de cacauet* (+0,50€)



## ROYAL COCONUT MILK PARFAIT | 7,50€

iogurt casolà de llet de coco + granola casolana + fruita de temporada + fruites del bosc



## SCANDAL SCRAMBLE | 10,95€

ous blaus ecològics remenats\*\*\* + bolets variats + espinacs + tomàquet + alls tendres + formatge feta + pastanagues + pa\*\*\* integral de 6 cereals

\*\*\* *només clares* (+ 1,95€)

\*\*\* *pa casolà gluten-free* (+ 1,45 €)



## HEALTHY VEGGIE EGGS BENEDICT | 14,95€

*housemade English muffin* + ceps + espinacs + ous blaus ecològics *poché* + salsa holandesa trufada *plant-based* + verdures de temporada rostides



## HEALTHY EGGS ROYALE | 16,95€

*housemade English muffin* + salmó salvatge d'Alaska marinat + ous blaus ecològics *poché* + salsa holandesa al curri *plant-based* + verdures de temporada rostides



## TUNA TARTAR ROLL | 12,95€

brioix *bun* integral d'espelta + tonyina yellowfin + maionesa trufada + alfàbrega + sèsam + tomàquet semisec + enciam romana

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

 Picant

10% IVA inclòs

# BRUNCH SPECIALTIES

RF | PB  
GF | OF

## SHAKSHOUKA | 13,95€

salsa de tomàquet estil libanès + espinacs + ous ecològics + albergínia + ceba tendra xinesa + coriandre + salsa *zhug* iemenita + pa\* de 5 cereals  
*\*pa casolà gluten-free (+ 1,45 €)*

RF | PB  
GF | OF

## CHOCO PANCAKES | 9,95€

salsa de nutella casolana plant-based + salsa de caramel salat d'ametlles + maduixes + fruites del bosc

NEW

RF | PB  
GF | OF

## BAO BAB BENEDICTS | 13,50€

healthy bao + 'bbq pulled pork' jackfruit + ous blaus ecològics poché + cacauets + salsa holandesa de baobab plant-based + melmelada de xili | 🌶️

NEW

RF | PB  
GF | OF

## TORRADA D'ALVOCAT + HUMMUS + OU POCHÉ | 7,50€

+ tahini + herbes fresques + festucs + salsa *zhug*

RF | PB  
GF | OF

## XOCO CHIA POT | 4,50€

plàtan + maduixes + kiwi + sèsam torrat + crema d'amazake de castanya + nibs de cacau.

RF | PB  
GF | OF

## TORRADA DE MANTEGA DE CACAUET | 4,95€

pa d'espelta integral amb llavors + plàtan + maduixes + sèsam garapinyat + llavors de carbassa

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

🌶️ Picant

10% IVA inclòs



# HEALTHY KIDS OPTIONS



## SUPERKIDS | 9,95€

pa integral d'espelta\*\* + hamburguesa *it's plant-based* + quètxup ecològic + kale xips | \*\* *pa casolà gluten-free* (+ 1,45€)



## JACK SPAGHETTINI SPARROW | 9,95€

spaghetti d'arròs + salsa casolana de tomàquet + 'mandonguilles' *it's plant-based*



## FINDING QUINOA NEMO | 9,95€

salmó salvatge d'Alaska + quinoa amb verdures al wok + fulles verdes



## NINJA NUGGETS | 7,95€ | 6 UNITATS

nuggets de 'pollastre' al forn *it's plant-based* + quètxup ecològic

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

 Picant

10% IVA inclòs

# POSTRES

RF | PB | 6,95€  
GF | OF  
TWO TEXTURES CHOCO CAKE |  
brownie + mousse de xocolata + gelat d'avellanes

RF | PB | 6,95€  
GF | OF  
COOKIES & PASSIONFRUIT CAKE |  
base de cookies + mussolina de maracujà i anacards + *gelée* de maracujà + nibs de cacau + mascarpone de te matcha

RF | PB | 6,95€  
GF | OF  
LEMON PIE |  
tartaleta de civada i ametlles + crema de llimona i yuzu + nata de coco i lli

RF | PB | 6,95€  
GF | OF  
PASTÍS DE 'FORMATGE' |  
pastís de 'formatge' *it's plant-based* + *coulis* de fruites del bosc

RF | PB | 6,95€  
GF | OF  
CARROT CAKE |  
pastís de pastanaga i nous + mascarpone *plant-based*

RF | PB | 6,95€  
GF | OF  
HEALTHY THAI TORRIJA |  
*torrija* de brioix + llet de coco merengada amb espècies tailandeses + sucre de coco + crema d'amazake de temporada + gelat de mango i anacards + sèsam garapinyat

RF | PB | 6,95€  
GF | OF  
CHOCOLATE & HAZELNUT MOUSSE CAKE |  
mousse de xocolata i avellanes + cacau en pols + fruits vermells

# GELATS

RF | PB | 6,50€  
GF | OF  
TOASTED HAZELNUT ICE CREAM |  
gelat d'avellanes *plant-based* + plàtan i nabius + Ginger Turmeric Doughnut + *topping* de nibs de cacau i avellanes

RF | PB | 5,95€  
GF | OF  
SUNDAE DE VAINILLA |  
gelat de vainilla *plant-based* + *coulis* de fruites vermelles + maduixes

RF | PB | 5,95€  
GF | OF  
SUNDAE DE XOCOLATA |  
gelat de xocolata *plant-based* + *frosting* de coco + cirera + avellana torrada

RF | PB | 5,95€  
GF | OF  
SUNDAE DE MANGO & ANACARDS |  
gelat de mango i anacards *plant-based* + *frosting* de coco + coco ratllat

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

 Picant

10% IVA inclòs

# HEALTHY INDULGENCES

RF | PB  
GF | OF

**MOSKITO** | 3,50€

farina de fajol + mascarpone d'anacards + cobertura de xocolata

RF | PB  
GF | OF

**COCO CHOCO CHIA** | 3,50€

crema de coco i xia + ametlles + xocolata *raw*

RF | PB  
GF | OF

**PINK LADY** | 3,50€

farina de fajol + crema d'anacards i llimona + remolatxa + xocolata blanca *plant-based*

RF | PB  
GF | OF

**ENERGY SPICY BAR** | 2,50€

ametlles + nous + cacau *raw* + caiena + festucs + baies de Goji + xia + sèsam

RF | PB  
GF | OF

**SUPERFOOD PROTEIN BALLS** | 2,00€ / UNITAT

**RASPBERRY & RICE PROTEIN STICK BALL:** nous de macadàmia + gerd liofilitzat + proteïna d'arròs + anacards + dàtils + ametlles

**MATCHA & PEA PROTEIN STICK BALL:** te matcha + festucs + proteïna de pèsol + anacards + dàtils + ametlles

**ORANGE & HEMP PROTEIN STICK BALL:** taronja + cacau *raw* + nous + proteïna de cànem + anacards + dàtils + ametlles

RF | PB  
GF | OF

**HOUSEMADE MUFFINS** | 3,50€ / UNITAT

**VEGAN PEAR-CHOCOLATE MUFFIN:** fajol + pera caramel·litzada + xocolata

**QUINOA-BLUEBERRY MUFFIN:** quinoa i fajol + crema d'avellanes + nabius | *conté fruita seca*

**MATCHA MUFFIN:** fajol i arròs integral + crema d'ametlles + te matcha + nibs de cacau | *conté fruita seca*

**MISO-GINGER MUFFIN:** fajol i arròs integral + crema d'ametlles + llet de coco + gingebre + miso | *conté fruita seca*

**CHOCOLATE & ORANGE MUFFIN:** fajol i arròs integral + crema d'avellanes + plàtan + cacau + taronja | *conté fruita seca*

RF | PB  
GF | OF

**VEGAN COOKIE** | 3,50€

cookie casolana vegana amb xips de xocolata *raw* i nous

RF | PB  
GF | OF

**MAPLE-GLAZED DOUGHNUT** | 3,50€

*doughnut* de farina d'ametlles (no fregit) + farina de coco + anacards + mel + glactejat de xarop d'auró

RF | PB  
GF | OF

**GINGER-TURMERIC DOUGHNUT** | 3,50€

*doughnut* de farina d'ametlles (no fregit) + farina de fajol + nous + gingebre + anacards + cúrcuma + xocolata *plant-based*

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

 Picant

10% IVA inclòs