

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

FLAX & KALE

PASSAGE

CAT

PER PICAR I ENTRANTS

- ROASTED BONIATOS** | 2,50€
moniatos rostits i especiats
- ROASTED CARROTS** | 2,50€
pastanagues rostides i especiades
- UMAMI ALMONDS** | 4,95€
ametlles Marcona + miso blanc + sèsam blanc + all negre + gíngebre
- KALE CHIPS ORIGINAL RECIPE** | 3,95€
kale deshidratada + anacards + llevat nutricional + cúrcuma
- KALE CHIPS THAI STYLE** | 3,95€
kale deshidratat + caiena + baies de Goji + gíngebre + coriandre + cacauets | 🌶️
- SALMON SUSHI SANDWICH** | 6,95€
arròs + salmó marinat + alvocat + alga nori + caviar d'algues + salsa *miso-ginger*
- CRUNCHY YELLOWFIN TACO** | 4,95€
taco *crunchy* de blat nixtamalitzat + daus de tonyina yellowfin marinats + col blanca + coriandre + ceba tendra + salsa rosa casolana amb xipotle + alvocat + llavors de sèsam | 🌶️
- CRUNCHY SALMON TACO** | 4,95€
taco *crunchy* de blat nixtamalitzat + daus de salmó salvatge d'Alaska² marinats + alvocat + alga nori + enciam romà + salsa tàrtara de *jalapeños*
- CRUNCHY HIRAMASA TACO** | 4,95€
taco *crunchy* de blat nixtamalitzat + daus de hiramasa (kingfish) marinats + rabes petits + enciam romà + salsa ponzu + salsa *sweet* wasabi
- MANGO & AVOCADO TARTARE** | 9,95€
mango + alvocat + ceba vermella + tomàquet semisec + caviar d'algues + sèsam blanc + cibulet + salsa tàrtara casolana

PARA COMPARTIR

- ASSORTIMENT CRUNCHY TACOS** | 13,95€
1 ut. *crunchy* yellowfin taco
1 ut. *crunchy* salmon taco
1 ut. *crunchy* hiramasa taco
- TENDER PEANUT BUTTER CAULIFLOWER** | 5,95€
coliflor súper tendra + all negre + gíngebre + salsa de cacauets
- KUALA LUMPUR'S STREET AUBERGINE** | 5,95€
albergínia marinada amb miso + salsa yakiniku
- JAFFA STREET CREAMY HUMMUS** | 5,95€
hummus cremós + pa de pita casolà
- COCONUT SAVOURY YOGHURT** | 6,95€
iogurt de coco + hummus + cigrons *crunchy* + dips de verdures + nachos casolans de blat de moro nixtamalitzat + alvocat

RF Raw food PB Plant-based GF Gluten-free OF Oily fish 🌶️ Picant

¹ Totes les proteïnes plant-based estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+I i elaborades al nostre obrador.

² El salmó salvatge d'Alaska s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.

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

FLAX & KALE

PASSAGE



AMANIDES

RF **PB**
GF **OF** **NEW** **TERESA'S FAVORITE KALE SALAD** | 9,95€
kale + tomàquets cherry + avocat + brots i germinats variats + alga nori + mango + raves + vinagreta de xipotle + mesclum + gomasio de lli | 🌿

RF **PB**
GF **OF** **NEW** **KALE CAESAR SALAD** | 9,95€
kale + enciam romà + parmesà *plant-based* + 'pollastre'¹ *it's plant-based* + crostons + salsa Cèsar *plant-based* + 'bacon' *plant-based*

RF **PB**
GF **OF** **NEW** **MIDDLE-EASTERN SALAD** | 9,95€
espinacs + llenties caviar + carbassa rostida + tempeh cruixent + ametlles + magrana + vinagreta de tahina + escarola + tomàquet cherry + sèsam

RF **PB**
GF **OF** **NEW** **SALMON POKE BOWL** | 12,95€
salmó salvatge d'Alaska² + arròs negre + quinoa blanca + avocat + wakame + api fermentat + *kelp noodles* + mango + mesclum + salsa *miso-ginger*

RF **PB**
GF **OF** **NEW** **THAI** | 10,95€
papaia verda + daikon + pastanaga + fonoll + cogombre + julivert + menta + coriandre + alfàbrega + cacauets torrats + vinagreta de cítrics amb *jalapeño* | 🌿

ESPECIALITATS DE TERESA

RF **PB**
GF **OF** **BUTTERNUT SQUASH MALAYSIAN CURRY** | 14,00€
carbassa + bròquil + carbassó + bolets + salsa de curri de cúrcuma + cacauets + iogur de coco + coriandre + arròs basmati integral | 🌿

RF **PB**
GF **OF** **KONJAC RISOTTO** | 15,00€
konjac + bolets + espinacs + espàrrecs verds + carxofa + salmó salvatge d'Alaska²

RF **PB**
GF **OF** **MY VEGAN JAPANESE GIRLFRIEND BOWL** | 13,50€
arròs negre + quinoa + 'bbq pulled pork' jackfruit + ous remenats *plant-based* + salsa yakiniku + coriandre | 🌿🌿🌿

RF **PB**
GF **OF** **SUPERFOOD PLANT-BASED DUMPLINGS** | 10,50€ / 6 UNITATS
'bbq pulled pork' jackfruit + bolets + trufa + 'carn d'olla' *plant-based* | 🌿

RF **PB**
GF **OF** **BAMBOO STEAMED ALASKAN SALMON** | 19,50€
salmó salvatge d'Alaska² + salsa teriyaki + herbes del camp + edamame + arròs negre salvatge

RF **PB**
GF **OF** **'BBQ PULLED PORK' BAO** | 4,00€ / UNITAT
healthy bao + jackfruit + xucrut de col llombarda + cacauets + maionesa *chili jam* + coriandre | 🌿

RF **PB**
GF **OF** **NEW** **DOUBLE CHEEZBURGER** | 12,95€
pa casolà + doble hamburguesa¹ *it's plant-based* + salsa barbacoa casolana + cogombre encurtit + doble cheddar *it's plant-based* + moniatos rostits

RF **PB**
GF **OF** **NEW** **SALMON MINI BURGERS** | 16,95€
pa casolà de remolatxa + hamburgueses casolanes de salmó salvatge d'Alaska² (3 ut.) + moniato al forn + maionesa *plant-based* de mostassa antiga

RF **PB**
GF **OF** **NEW** **RAMEN YA-TERE** | 12,95€
brou casolà ramen + fideus soba de farina de fajol + *plant-based chashu* (alga nori, *pulled jackfruit*)¹ + 'bacon' de coco jove + carbassa rostida + seta cardo + alga nori + alga wakame + rave síndria + sèsam torrat

RF **PB**
GF **OF** **NEW** **PAD THAI DE 'POLLASTRE'** | 12,95€
spaghetti d'arròs + shiitake + pastanaga + 'pollastre'¹ *it's plant-based* + germinats de soia + cacauets torrats + daikon adobat + salsa pad thai casolana + ceba tendra xinesa + llima + coriandre

RF Raw food **PB** Plant-based **GF** Gluten-free **OF** Oily fish 🌿 Picant

¹ Totes les proteïnes plant-based estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+I i elaborades al nostre obrador.

² El salmó salvatge d'Alaska s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.

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

FLAX & KALE

PASSAGE



HEALTHY PIZZA

FOCACCIA | 5,95€



MARINARA | 10,50€
tomàquet San Marzano + all + orenga +
Teresa's Juicery Green Olive Oil



MARGHERITA | 11,50€
tomàquet San Marzano + mozzarella
plant-based + alfàbrega



BARBACOA | 15,00€
salsa barbacoa casolana + tomàquet San
Marzano + mozzarella *plant-based* + it's
*plant-based 'meat'*¹ + ceba morada + blat de
moro + bròcoli + *jalapeño* | 🌶️



TRUFFLE & FUNGHI | 15,50€
crema de coco + herbes del camp (*pizza bianca*)



JB | 11,50€
tomàquet sec + espinacs frescos + mascarpone
plant-based



PLANT-BASED QUATTRO | 15,00€
tomàquet San Marzano + cheddar *plant-based* +
formatge blau *plant-based* + mozzarella
plant-based + *parmigiano teresiano*



POSTRES

WHITE MISO-GINGER 'CHEESECAKE' | 6,00€
anacards + miso blanc + gíngebre + melmelada
de dàtils i carbó activat



TWO TEXTURES CHOCOLATE CAKE | 6,00€
brownie + mousse de xocolata + salsa de xocolata



TERESA'S MATCHA CHEESECAKE | 5,95€
te matcha + anacards + nata de coco + base
crunchy sense gluten amb ametlles i nous



NEW

CHOCO BANANA CAKE | 6,00€
pastís de xocolata + plàtan + nous



NEW

COOKIES & PASSIONFRUIT CAKE | 4,95€
base de galeta + mussolina de maracujà i
anacards + *gelée* de maracujà + nibs de cacau +
mascarpone de te matcha



NEW

MANGO PASSION YOGHOURT | 7,95€
iogur casolà de mango i anacards +
nata de coco



FRESH YOUNG COCONUT | 6,50€
gelat de coco + trossos de pinya i mango + Choco
Ginseng Don E.T + *topping* de coco torrat



ALMOND & SWEET POTATO | 6,50€
gelat d'ametlla i moniato + trossos de maduixes i
ràim + Ginger Turmeric Doughnut + *topping de
gluten-free crumble*



TOASTED HAZELNUTS | 6,50€
gelat d'avellanes + trossos de mango i ràim +
galeta Princesa del Bell-lloc + *topping* d'avellanes
i nibs de cacau *raw*



MATCHA! | 6,50€
gelat de te matcha + trossos de plàtan i gerds +
Coco Choco Chia Bar + *topping* de xia i pipes de
carbassa



CASHEW CHOCO | 6,50€
gelat de xocolata + trossos de papaia i maduixes
+ Pink Lady + *topping* de coco i baies de Goji



VAINILLA MARCONA | 6,50€
gelat de vainilla + trossos de maduixes +
Moskito + *topping* de pipes de carbassa i gerd
liofilitzat



RF Raw food PB Plant-based GF Gluten-free OF Oily fish 🌶️ Picant

¹ Totes les proteïnes plant-based estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+I i elaborades al nostre obrador.

² El salmó salvatge d'Alaska s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.

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

FLAX & KALE

PASSAGE

CAT

NOMÉS DISPONIBLE EN CAP DE SETMANA

WEEKEND BRUNCH

RF | PB
GF | OF

AVOCADO TOAST 2.0 | 5,95€
pa de motlle casolà + alvocat + salsa d'açaí + salsa de yuzu + festucs + llevat nutricional + rave síndria

* TOASTS EXTRES

- *pa gluten-free* | +1,45€
- *ou de corral poché* | +1,95€
- *ou de corral remenat* | +1,95€
- *salmó salvatge d'Alaska² marinat* | +2,45€

RF | PB
GF | OF

THE SCANDAL SCRAMBLE | 9,00€
ous remenats + xampinyons + espinacs + tomàquet + formatge feta + pastanaga + alls tendres

RF | PB
GF | OF

THE PLANT-BASED SCANDAL SCRAMBLE | 11,00€
xampinyons + espinacs + tomàquet + pastanaga + alls tendres + ackee + tofu seda + sal Kala Namak

RF | PB
GF | OF

BAO BAB BENEDICTS | 12,50€
healthy bao + *'bbq pulled pork'* jackfruit + ous cometa + cacauets + salsa holandesa de baobab *plant-based* + melmelada de xili | 🌶️

¿Vols tenir la carta completa al teu mòbil?

Escaneja el codi o entra a:
www.flaxandkale.com



RF Raw food PB Plant-based GF Gluten-free OF Oily fish 🌶️ Picant

¹ Totes les proteïnes plant-based estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+I i elaborades al nostre obrador.

² El salmó salvatge d'Alaska s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.

KOMBUCHA (400 ml.)

SYMBIOTIC PASSION | 4,95€
maracujà + pinya + te bancha

BLUE MOJITO | 4,95€
yuzu + espirulina + menta

MR. BARRI | 4,95€
gerds + maduixa + camu-camu

VIRUS KILLER | 4,95€
herbes del camp + mel

MOTHER AFRICA | 4,95€
gingebre + hibiscus + taronja

MASALA CHAI | 4,95€
garam masala + gingebre

No agitar | No recomanat per a menors de 10 anys

No es recomana el consum de kombucha en dones embarassades o en període de lactància

PLANT-BASED DRINKS (250 ml.)

COCO MASALA CHAI | 3,95€
aigua osmotitzada + ametlles + sucre de coco + carn de coco jove + gingebre + cardamom + canyella + anís + pebre + vainilla + sal de l'Himàlaia + clau

MISS AVENA AVELLANA MERENGADA | 3,95€
aigua osmotitzada + civada sense gluten + avellanes + xarop d'atzavara + pell de llimona + canyella

CASHEW CHOCO SHAKE | 3,95€
aigua osmotitzada + anacards + xarop d'atzavara + cacau raw + sucre de coco + vainilla

PARTY RECOVERY | 3,95€
aigua osmotitzada + maduixes + aigua de coco jove + xarop d'atzavara + anacards + llavors de cànem + remolatxa

TURMERIC CHAI | 3,95€
aigua osmotitzada + ametlles + xarop d'auró + cúrcuma + carn de coco jove + gingebre + canyella + anís + essència de vainilla + cardamom + pebre + sal de l'Himàlaia + clau

SUCS COLD-PRESSED (400 ml.)

GREEN LOVE | 4,95€
poma + espinacs + cogombre + gingebre + api + kiwi groc + llimona

GREEN SLIM FIT | 4,95€
poma + espinacs + fonoll + gingebre + ruca + api + kiwi groc + julivert + llimona

GREEN MEDICINE | 4,95€
pera + raïm + cogombre + espinacs + kale + julivert + kiwi groc + dent de lleó + llimona

β CAROTENO | 4,95€
pastanaga + poma + aigua de coco + suc de llimona + kiwi groc

FOREVER YOUNG | 4,95€
pastanaga + taronja + raïm + pinya + kiwi groc + cúrcuma + llima + lúcuma

PASSION GRAPEFRUIT | 4,95€
poma + mandarina + pomelo + maduixa + maracujà + gingebre

MY SWEET HORNY | 4,95€
pinya + poma + àloe vera + maracujà + maca

VIRUS KILLER | 4,95€
pera + llimona + aigua osmotitzada + gingebre + mel + equinàcia + farigola

BLUE DIAMOND | 4,95€
pinya + pera + raïm + poma + aigua de coco + kiwi groc + gingebre + llima + menta + espirulina

THE VEGAN VAMPIRE | 4,95€
pera + remolatxa + pastanaga + taronja + pinya + llimona + gingebre

DETOX | 4,95€
pastanaga + tomàquet + enciam + remolatxa + cogombre + fonoll + espinacs + api + kale

DIGESTIVE ELIXIR | 4,95€
aigua osmotitzada + llima + nabius + xarop d'auró + carbó activat

ENERGY BOOST | 4,95€
aigua osmotitzada + cogombre + llimona + mel + aigua de tarongina + pol·len d'abella

SUC DE TEMPORADA | 4,95€
pregunta al nostre staff i deixa't sorprendre pel seu sabor!

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

RF Raw food PB Plant-based GF Gluten-free OF Oily fish

SMOOTHIES (400 ml.)

RF | PB | GF | OF | **ANTIOX** | 4,95€
taronja + kiwi + maduixa

RF | PB | GF | OF | **BERLÍN** | 4,95€
taronja + mango + maduixa + nabius +
remolatxa + carbó activat

RF | PB | GF | OF | **MOLOKAI** | 4,95€
mango + aigua de coco + poma + plàtan +
mantega d'ametlles + espinacs + kale + llimona
NEW + alfàbrega + menta

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 | **GREEN SMOOTHIE** | 5,95€
aigua de coco + beguda vegetal de coco + kale +
meló + poma + espinacs + alfàbrega + mantega
d'ametlles + llavors de lli + xarop d'atzavara

RF | PB | GF | OF | **BATIDO 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 +
açai + 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 | **HEALTHY FRAPPEMOCHA** | 5,95€
beguda vegetal casolana d'ametlles + cafè +
carn de coco jove + dàtils + cacau raw + xarop
d'atzavara

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

RF Raw food | PB Plant-based | GF Gluten-free | OF Oily fish

ELIXIRS DE LA VIDA

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

VICHY CATALÁN | 2,50€

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

LLIMONADA GRANISSADA HOUSEMADE ^{500ML} | 4,50€
suc de llimona + xarop d'atzavara + aigua osmotitzada

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

SUC DE TARONJA | 4,50€

TEA WORLD

**conté fruita seca*

MATCHA LATTE | 3,50€

CHAI TEA LATTE | 3,50€

NEGRE CHAI | ^{ECO} | 2,50€

VERD (SENCHA) | ^{ECO} | 2,50€

VERMELL (PU ERH) | ^{ECO} | 2,50€

NEGRE (EARL GREY) | ^{ECO} | 2,50€

ROOIBOS | ^{ECO} | 2,50€

ROOIBOS MASAI MASALA* | ^{ECO} | 2,50€

INFUSIÓ DIGESTIVA | ^{ECO} | 2,50€

SPECIALTY COFFEE

extra shot: +0,50€

ESPRESSO / AMERICÀ | 1,80€
18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)

TALLAT | 2,00€
40 ml. de llet* + 18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)

CAFÈ AMB LLET / CAPUCCINO | 2,30€
120 ml. de llet* + 18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)

LATTE | 2,50€
225 ml. de llet* + 18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)

FLAT WHITE | 3,30€
100 ml. de llet* + 36 ml. de cafè en tassa (18 g. cafè)

**Substitueix-la per beguda vegetal (soja / civada-coco /
avellanes o ametlla-anacards):*

tallat: +0,25€ | cafè amb llet/capuccino: +0,50€ | latte: +0,75€

CAVA



ROVELLATS BRUT <i>Rovellats (Penedès)</i>	4,00€	17,95€
ROVELLATS ROSÉ <i>Rovellats (Penedès)</i>	5,00€	20,95€
IMPERIAL GRAN RESERVA ECO <i>Gramona (Penedès)</i>		25,95€

CERVESA

20 CL. 33 CL.

CANYA ESTRELLA DAMM CLÀSSICA	2,50€	3,00€
CLARA HOUSEMADE cervesa amb suc de llimona casolà	2,50€	3,00€
INEDIT DAMM		4,75€
FREE DAMM		3,00€
DAURA GLUTEN-FREE		3,60€

TERESA'S WINE HOUSE



BLANC chardonnay + gewürztraminer	3,50€	14,95€
ROSAT syrah	3,50€	14,95€
NEGRE merlot + tempranillo + cabernet sauvignon	3,50€	14,95€

VI ROSAT



LA MAR DE ROSA ECO lledoner <i>Wineissocial (D.O. Empordà)</i>	4,25€	16,95€
ROSAT ECO garnatxa negra <i>Herència Altés (D.O. Terra Alta)</i>		16,95€



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

RF Raw food PB Plant-based GF Gluten-free OF Oily fish

VI BLANC



CURIÓS ECO xarel·lo <i>Albet i Noya (D.O. Penedès)</i>	4,25€	16,95€
PERPLEJO ECO verdejo <i>Wineissocial (D.O. Rueda)</i>	4,25€	17,95€
ÓNRA ECO BIODINÀMIC garnatxa blanca + chenin blanc + sauvignon blanc <i>La Gravera (D.O. Costers del Segre)</i>		18,95€
CASANOVA ECO treixadura <i>Pazo de Casanova (D.O. Ribeiro)</i>		18,95€
HONEYMOON ECO parellada <i>Parés Baltà (D.O. Penedès)</i>		19,95€
VORA LA MAR ECO pansa blanca <i>Alta Alella (D.O. Alella)</i>		19,95€
MENADE ECO verdejo <i>Menade (D.O. Rueda)</i>		19,95€
GESSAMÍ ECO sauvignon blanc + muscat <i>Gramona (D.O. Penedès)</i>		19,95€
MENADE SAUVIGNON ECO sauvignon blanc <i>Menade (D.O. Castilla y León)</i>		22,95€

VI NEGRE



CURIÓS ECO ull de llebre <i>Albet i Noya (D.O. Penedès)</i>	4,25€	16,95€
ARTUKE ECO tempranillo + viura <i>Artuke (D.O. Rioja)</i>	4,25€	16,95€
LLEDONER DEL NORD ECO garnatxa negra <i>Wineissocial (D.O. Empordà)</i>		17,95€
REBELDES ECO garnatxa negra + syrah <i>Wineissocial (D.O. Montsant)</i>		17,95€
MAS PETIT ECO BIODINÀMIC cabernet sauvignon + garnatxa <i>Parés Baltà (D.O. Penedès)</i>		18,95€
SER VIVO Y NATURAL ECO NATURAL tempranillo <i>Hermanos Páramo Arroyo (D.O. Ribera del Duero)</i>		18,95€
CUCA DE LLUM ECO NATURAL trepat <i>Succès (D.O. Conca de Barberà)</i>		19,95€
HABLA DEL SILENCIO ECO syrah + cabernet sauvignon + tempranillo <i>Habla (D.O. Extremadura)</i>		21,95€