

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

FLAX & KALE

← CUINA FLEXITERIANA →

ESP

PARA PICAR Y ENTRANTES

RF | PB | GF | OF **KALE CHIPS** | 3,95€
kale deshidratada + anacardos + levadura nutricional + cúrcuma

RF | PB | GF | OF **SPICY KALE CHIPS** | 3,95€
kale deshidratada + cayena + bayas de Goji + jengibre + cilantro + cacahuets | 🌶️

RF | PB | GF | OF **UMAMI ALMONDS** | 4,95€
almendras marcona + miso blanco + sésamo blanco + ajo negro + jengibre

RF | PB | GF | OF **SANDÍA A LA PARRILLA** | 4,95€
sandía a la parrilla + queso de cabra + mizuna + hoja de mostaza + almendras marcona + salsa *sweet mint*

RF | PB | GF | OF **SALMON SASHIMI TOAST** | 8,95€
salmon sashimi salvaje de Alaska + pan de espelta 5 cereales* + crema de guisantes + menta + ralladura de piel de limón
* *housemade gluten-free bread* (+ 1,45€)

RF | PB | GF | OF **MANGO & AVOCADO TARTARE** | 9,95€
mango + aguacate + cebolla roja + tomate semiseco + caviar de algas + sésamo blanco + cebollino + *tartare special dressing*

RF | PB | GF | OF **CRUNCHY FISH TACO DE TERESA'S STAIRWAY** | 4,95€
taco crujiente de harina de maíz nixtamalizado + *yellowfin poke tuna dice* + col blanca + cilantro + cebolla tierna + salsa rosa casera con chipotle + aguacate + semillas de sésamo

RF | PB | GF | OF **BTT: BEET TUNA TARTAR** | 15,95€
tártar de atún y remolacha + aguacate + semillas + brotes

SOPAS Y CREMAS

RF | PB | GF | OF **KALE DREAM CREAM** | 7,95€
puerros + cebolla + patata + kale + tomillo + kale chips

ENSALADAS

RF | PB | GF | OF **TERESA'S FAVORITE KALE SALAD** | 11,95€
kale + tomates cherry + aguacate + brotes y germinados variados + alga nori + mango + rábanos + vinagreta de chipotle + mesclum + gomasio de lino | 🌶️

RF | PB | GF | OF **KALE CAESAR SALAD** | 11,95€
kale + lechuga romana + parmesano *plant-based* + "pollo" *plant-based** + picatostes + salsa César *plant-based* + "bacon" *plant-based*

RF | PB | GF | OF **TUNA POKE BOWL** | 13,95€
atún *yellowfin* + konjac + aguacate + wakame + nori + pepino en asazuke + chucrut de col lombarda + kale + mezclum + mayonesa de cayena | 🌶️

RF | PB | GF | OF **SALMON POKE BOWL** | 13,95€
salmón salvaje de Alaska** + arroz negro + quinoa blanca + aguacate + wakame + apio fermentado + *kelp noodles* + mango + mezclum + salsa miso-ginger

RF | PB | GF | OF **ROASTED CARROTS & AVOCADO SALAD** | 10,95€
zanahorias asadas y especiadas + aguacate + mezcla de hojas verdes y brotes + mató de tofu + semillas de girasol + salsa de limón y naranja

PASTA ARTESANA

RF | PB | GF | OF **SUPERTAGLIATELLE** | 15,95€
supertagliatelle con espirulina + dados de salmón salvaje de Alaska + pesto de kale + queso parmesano

RF | PB | GF | OF **SPAGHETTINI PBGF** | 12,95€
spaghettini *plant-based gluten-free* de pasta de arroz + mezcla de setas de temporada + *velouté* de puerros con chile + hierbas del campo + cilantro + verduras wok + queso parmesano *plant-based* | 🌶️

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

mayo 2020

**Todas las proteínas plant-based están desarrolladas por nuestro equipo de R+D+I y elaboradas a nuestro obrador.

**El salmón salvaje de Alaska se obtiene mediante pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.

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

FLAX & KALE

→ CUINA FLEXITERIANA ←

ESP

ESPECIALIDADES DE TERESA

LA PESCA DEL SALMÓN DE ALASKA | 19,95€
salmón salvaje de Alaska horneado a baja temperatura + ensalada de quinoa + salsa de cítricos y hierbas del campo de Algerri

TUNA LOVES WASABI BURGER | 15,95€
pan integral de espelta* con carbón activado y sésamo blanco + *tuna burger patty* con cebollino, jengibre y mayonesa de wasabi + zanahorias asadas
* *housemade gluten-free bread* (+ 1,45€)

OMG! PLANT-BASED BURGER | 15,45€
pan brioche casero + hamburguesa casera *plant-based** + cheddar *plant-based* + ketchup + boniato japonés asado + chips de kale

SALMON BURGER | 16,95€
pan brioche casero + hamburguesa de salmón salvaje de Alaska** + mayonesa de mostaza y eneldo + boniato asado + chips de kale

OMG! PLANT-BASED TACOS | 15,45€
tacos de maíz + *plant-based* "meat"* + cilantro + guacamole + pico de gallo + salsa barbacoa casera + chips de kale

NO DIGAS TACOS | 17,95€
tacos caseros de maíz nixtamalizado (6 unidades) + el auténtico guacamole + saltejat de berenjena, shiitake y col blanca + pico de gallo + *sour cream* de anacardos y chipotle
* *añade uno taco de maíz extra* (+0,50€)

THERESIA COCOSEPIA'S BLACK RICE | 15,95€
arroz negro tailandés + edamame + frutos secos + carne de coco joven + ajo negro + hierbas del campo + alioli de guisantes y chlorella

BUTTERNUT SQUASH MALAYSIAN CURRY | 13,95€
calabaza + brócoli + calabacín + setas + salsa de curry de cúrcuma + cacahuetes + yogur de coco + cilantro + arroz basmati integral | 🍴

PARA LOS NIÑOS



SUPERKIDS | 9,95€
pan integral de espelta* + hamburguesa de verdura de temporada y soja + ketchup ecológico + kale chips
* *housemade gluten-free bread* (+ 1,45€)

JACK SPAGHETTINI SPARROW | 9,95€
spaghetti de arroz + salsa casera de tomate + albóndigas de quinoa

POSTRES

TWO TEXTURES CHOCO CAKE | 6,95€
brownie + mousse de chocolate + crema de Miss Avena Avellana Merengada + helado casero de fresa

TERESA'S MATCHA CHEESECAKE | 6,95€
té matcha + anacardos + nata de coco + base crunchy sin gluten con almendras y nueces

COOKIES PASSIONFRUIT MATCHA LAYER CAKE | 4,95€
base de galleta + muselina de maracuyá y anacardos + *gelée* de maracuyá + nibs de cacao + mascarpone de té matcha

COCO CHOCO CHIA POT | 5,95€
bebida vegetal de soja + bebida vegetal de coco + azúcar de coco + cacao *raw* + chía + plátano + nata de coco

ROYAL COCONUT MILK PARFAIT | 6,95€
yogur casero de leche de coco + granola casera + fruta de temporada + frutas del bosque



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

mayo 2020

**Todas las proteínas plant-based están desarrolladas por nuestro equipo de R+D+I y elaboradas a nuestro obrador.

**El salmón salvaje de Alaska se obtiene mediante pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.

KOMBUCHA (400 ml.)

SYMBIOTIC PASSION | 4,95€
maracuyá + piña + té bancha

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

MR. BARRI | 4,95€
frambuesa + fresa + camu-camu

VIRUS KILLER | 4,95€
hierbas del campo + miel

MOTHER AFRICA | 4,95€
jengibre + hibiscus + naranja

MASALA CHAI | 4,95€
garam masala + jengibre

*No agitar | No recomendado para menores de 10 años
No se recomienda el consumo de kombucha en mujeres
embarazadas o en periodo de lactancia*

PLANT-BASED DRINKS (300 ml.)

COCO MASALACHAI | 5,95€
agua osmotizada + almendras + azúcar de coco
+ carne de coco joven + jengibre + cardamomo +
canela + anís + pimienta + vainilla + sal del
Himalaya + clavo

**MISS AVENA AVELLANA
MERENGADA** | 5,95€
agua osmotizada + avena sin gluten + avellanas
+ sirope de agave + piel de limón + canela

CASHEW CHOCO SHAKE | 5,95€
agua osmotizada + anacardos + sirope de agave
+ cacao raw + azúcar de coco + vainilla

PARTY RECOVERY | 5,95€
agua osmotizada + fresa + agua de coco joven +
sirope de agave + anacardos + semillas de
cáñamo + remolacha

TURMERIC CHAI | 5,95€
agua osmotizada + almendras + sirope de arce +
cúrcuma + carne de coco joven + jengibre +
canela + anís + esencia de vainilla + cardamomo
+ pimienta + sal del Himalaya + clavo

ZUMOS COLD-PRESSED (400 ml.)

GREEN LOVE | 5,95€
manzana + espinacas + pepino + apio + jengibre
+ limón

GREEN SLIM FIT | 5,95€
manzana + espinacas + hinojo + apio + jengibre
+ rúcula + limón + perejil

GREEN MEDICINE | 5,95€
pera + espinacas + kale + uva + pepino + limón
+ perejil + diente de león

β CAROTENO | 5,95€
zanahoria + manzana + agua de coco

FOREVER YOUNG | 5,95€
zanahoria + naranja + piña + uva + cúrcuma +
lima + lúcumo

PASSION GRAPEFRUIT | 5,95€
manzana + mandarina + pomelo + fresa +
maracuyá + jengibre

MY SWEET HORNY | 5,95€
piña + manzana + aloe vera + maracuyá + maca

VIRUS KILLER | 5,95€
pera + limón + agua osmotizada + jengibre +
miel + equinácea + tomillo

BLUE DIAMOND | 5,95€
piña + pera + uva + agua de coco + manzana +
jengibre + lima + menta + espirulina

THE VEGAN VAMPIRE | 5,95€
pera + remolacha + zanahoria + naranja + piña
+ limón + jengibre

DETOX | 5,95€
zanahoria + tomate + lechuga + remolacha +
pepino + hinojo + espinacas + apio + kale

DIGESTIVE ELIXIR | 5,95€
agua osmotizada + lima + arándanos + sirope
de arce + carbón activado

ENERGY BOOST | 5,95€
agua osmotizada + pepino + limón + miel +
agua de azahar + polen de abeja

ZUMO DE TEMPORADA | 5,95€
¡pregunta a nuestro staff y déjate sorprender por
su sabor!

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

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

mayo 2020

SMOOTHIES (400 ml.)

RF | PB | GF | OF | **ANTIOX** | 5,95€
naranja + kiwi + fresa

RF | PB | GF | OF | **BERLÍN** | 5,95€
naranja + mango + fresa + arándanos +
remolacha + carbón activado

RF | PB | GF | OF | **MOLOKAI** | 5,95€
mango + agua de coco + manzana + plátano +
mantequilla de almendras + espinacas + kale +
NEW limón + albahaca + menta

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 | **GREEN SMOOTHIE** | 5,95€
agua de coco + bebida vegetal de coco + kale +
melón + manzana + espinacas + albahaca +
mantequilla de almendras + semillas de lino
+ sirope de agave

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 + açai
+ 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 | **HEALTHY FRAPPEMOCHA** | 5,95€
bebida vegetal casera de almendras + café +
carne coco joven + dátiles + cacao raw + sirope
de agave

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

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

ELIXIRES DE LA VIDA

PURIFIED WATER | 1,95€
agua osmotizada purificada y alcalinizada de
mineralización muy débil (8pH mínimo)

VICHY CATALÁN | 2,50€

COCO JOVEN ENTERO | 5,95€
¡pide a nuestro staff que te lo abra!

LIMONADA GRANIZADA HOUSEMADE 500ML | 4,50€
zumo de limón + sirope de agave + agua osmotizada

GINGER SHOT 50ML | 3,50€
100% zumo cold-pressed de jengibre

ZUMO DE NARANJA | 4,50€

TEA WORLD

**contiene frutos secos*

MATCHA LATTE | 3,50€

CHAI TEA LATTE | 3,50€

NEGRO CHAI | ECO | 2,50€

VERDE (SENCHA) | ECO | 2,50€

ROJO (PU ERH) | ECO | 2,50€

NEGRO (EARL GREY) | ECO | 2,50€

ROOIBOS | ECO | 2,50€

ROOIBOS MASAI MASALA* | ECO | 2,50€

INFUSIÓN DIGESTIVA | ECO | 2,50€

SPECIALTY COFFEE

extra shot: +0,50€

ESPRESSO / AMERICANO | 1,80€
18 ml. de café en taza (9 g. café)

CORTADO | 2,00€
40 ml. de leche* + 18 ml. de café en taza (9 g. café)

CAFÉ CON LECHE* / CAPUCCINO | 2,30€
120 ml. de leche* + 18 ml. de café en taza (9 g. café)

LATTE | 2,50€
225 ml. de leche* + 18 ml. de café en taza (9 g. café)

FLAT WHITE | 3,30€
100 ml. de leche* + 36 ml. de café en taza (9 g. café)

**Sustituyela por bebida vegetal (soja / avena-coco / avellanas o
almendra-anacardos):*

cortado: +0,25€ | café con leche/capuccino: +0,50€ | latte: +0,75€

mayo 2020

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€

CERVEZA

CAÑA MAHOU CLÁSICA	20CL: 2,25€	35CL: 3,25€
CLARA HOUSEMADE cerveza con zumo de limón casero	20CL: 2,25€	35CL: 3,25€
CERVEZA SAN MIGUEL 0,0% ^{33CL} 2,75€		
CERVEZA MAHOU GLUTEN-FREE ^{33CL} 3,25€		

TERESA'S WINE HOUSE



BLANCO chardonnay + gewürztraminer	3,50€	14,95€
ROSADO syrah	3,50€	14,95€
TINTO merlot + tempranillo + cabernet sauvignon	3,50€	14,95€

VINO ROSADO



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



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

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

VINO BLANCO



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 BIODINÁMICO garnacha 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€

VINO TINTO	
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 garnacha negra <i>Wineissocial (D.O. Empordà)</i>	17,95€
REBELDES ECO garnacha negra + syrah <i>Wineissocial (D.O. Montsant)</i>	17,95€
MAS PETIT ECO BIODINÁMICO cabernet sauvignon + garnacha <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€

mayo 2020