

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

← CUINA FLEXITERIANA →

CAT

PER PICAR I ENTRANTS

KALE CHIPS | 3,95€
kale deshidratada + anacards + llevat
nutricional + cúrcuma

SPICY KALE CHIPS | 3,95€
kale deshidratada + caiena + baies de Goji +
gingebre + coriandre + cacauets | 🌶️

UMAMI ALMONDS | 4,95€
ametlles marcona + miso blanc + sèsam blanc +
all negre + gingebre

SÍNDRIA A LA GRAELLA | 4,95€
síndria a la graella + formatge de cabra +
mizuna + fulla de mostassa + ametlles marcona
+ salsa *sweet mint*

SALMON SASHIMI TOAST | 8,95€
salmon sashimi salvatge d'Alaska + pa d'espelta 5
cereals* + crema de pèsols + menta + ratlladura
de pell de llimona
* *housemade gluten-free bread* (+ 1,45€)

MANGO & AVOCADO TARTARE | 9,95€
mango + avocat + ceba vermella + tomàquet
semisec + caviar d'algues + sèsam blanc + cibulet
+ *tartare special dressing*

**CRUNCHY FISH TACO DE TERESA'S
STAIRWAY** | 4,95€
taco *crunchy* de farina de blat de moro
nixtamalitzat + *yellowfin poke tuna dice* + col
blanca + coriandre + ceba tendra + salsa rosa
casolana amb chipotle + avocat + llavors de sèsam

BTT: BEET TUNA TARTAR | 15,95€
tàrtar de tonyina i remolatxa + avocat + llavors
+ brots

SOPEES I CREMES

KALE DREAM CREAM | 7,95€
porros + ceba + patata + kale + farigola + kale xips

AMANIDES

TERESA'S FAVORITE KALE SALAD | 11,95€
kale + tomàquets cherry + avocat + brots i
germinats variats + alga nori + mango + raves +
vinagreta de chipotle + mesclum + gomasio de lli | 🌿

KALE CAESAR SALAD | 11,95€
kale + enciam romà + parmesà *plant-based* +
"pollastre" *plant-based** + crostons + salsa
Cèsar *plant-based* + "bacon" *plant-based*

TUNA POKE BOWL | 13,95€
tonyina *yellowfin* + konjac + avocat + wakame +
nori + cogombre en asazuke + xucrut de col
llombarda + kale + mesclum + maionesa de
caiena | 🌿

SALMON POKE BOWL | 13,95€
salmó salvatge d'Alaska** + arròs negre +
quinoa blanca + avocat + wakame + api
fermentat + kelp noodles + mango + mesclum +
salsa miso-ginger

**ROASTED CARROTS &
AVOCADO SALAD** | 10,95€
pastanagues rostides i especiades + avocat +
mescla de fulles verdes i brots + mató de tofu +
llavors de girasol + salsa de llimona i taronja

PASTA ARTESANA

SUPERTAGLIATELLE | 15,95€
supertagliatelle amb espirulina + daus de
salmó salvatge d'Alaska + pesto de kale +
formatge parmesà

SPAGHETTINI PBGF | 12,95€
spaghetini *plant-based gluten-free* de pasta
d'arròs + mescla de bolets de temporada +
velouté de porros amb xile + herbes del camp +
coriandre + verdures wok + formatge parmesà
plant-based | 🌿

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

maig 2020

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

**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

→ CUINA FLEXITERIANA ←

CAT

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'Algerri

TUNA LOVES WASABI BURGER | 15,95€
pa integral d'espelta* amb carbó actiu i sèsam blanc + *tuna burger patty* amb cibulet, gíngebre i maionesa de wasabi + pastanagues rostides
* *housemade gluten-free bread* (+ 1,45€)

OMG! PLANT-BASED BURGER | 15,45€
pa briox casolà + hamburguesa casolana *plant-based** + cheddar *plant-based* + quètxup + moniato japonès rostit + xips de kale

SALMON BURGER | 16,95€
pa briox casolà + hamburguesa de salmó salvatge d'Alaska** + maionesa de mostassa i anet + moniato rostit + xips de kale

OMG! PLANT-BASED TACOS | 15,45€
tacos de blat de moro + *plant-based "meat"** + coriandre + guacamole + *pico de gallo* + salsa barbacoa casolana + xips de kale

NO DIGAS TACOS | 17,95€
tacos casolans de blat de moro nixtamalitzat (6 unitats) + l'autèntic guacamole + saltejat d'albergínia, shiitake i col blanca + *pico de gallo* + *sour cream* d'anacards i chipotle
* *afegeix un taco de blat de moro extra* (+0,50€)

THERESIA COCOSEPIA'S BLACK RICE | 15,95€
arròs negre tailandès + edamame + fruita seca + carn de coco jove + all negre + herbes del camp + allioli de pèsols i chlorella

BUTTERNUT SQUASH MALAYSIAN CURRY | 13,95€
carbassa + bròquil + carbassó + bolets + salsa de curri de cúrcuma + cacauets + iogurt de coco + coriandre + arròs basmati integral | 🌶️

PER ALS NENS



SUPERKIDS | 9,95€
pa integral d'espelta* + hamburguesa de verdura de temporada i soja + quètxup ecològic + kale xips
* *housemade gluten-free bread* (+ 1,45€)

JACK SPAGHETTINI SPARROW | 9,95€
spaghetti d'arròs + salsa casolana de tomàquet + mandonguilles de quinoa

POSTRES

TWO TEXTURES CHOCO CAKE | 6,95€
brownie + mousse de xocolata + crema de Miss Avena Avellana Merengada + gelat casolà de maduixa

TERESA'S MATCHA CHEESECAKE | 6,95€
te matcha + anacards + nata de coco + base crunchy sense gluten amb ametlles i nous

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

COCO CHOCO CHIA POT | 5,95€
beguda vegetal de soja + beguda vegetal de coco + sucre de coco + cacau *raw* + xia + plàtan + nata de coco

ROYAL COCONUT MILK PARFAIT | 6,95€
iogurt casolà de llet de coco + granola casolana + fruita de temporada + fruites del bosc



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

maig 2020

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

**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 (300 ml.)

COCO MASALACHAI | 5,95€
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 | 5,95€
aigua osmotitzada + civada sense gluten + avellanes + xarop d'atzavara + pell de llimona + canyella

CASHEW CHOCO SHAKE | 5,95€
aigua osmotitzada + anacards + xarop d'atzavara + cacau raw + sucre de coco + vainilla

PARTY RECOVERY | 5,95€
aigua osmotitzada + maduixes + aigua de coco jove + xarop d'atzavara + anacards + llavors de cànem + remolatxa

TURMERIC CHAI | 5,95€
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 | 5,95€
poma + espinacs + cogombre + api + gingebre + llimona

GREEN SLIM FIT | 5,95€
poma + espinacs + fonoll + api + gingebre + ruca + llimona + julivert

GREEN MEDICINE | 5,95€
pera + espinacs + kale + raïm + cogombre + llimona + julivert + dent de lleó

β CAROTENO | 5,95€
pastanaga + poma + aigua de coco

FOREVER YOUNG | 5,95€
pastanaga + taronja + pinya + raïm + cúrcuma + llima + lúcuma

PASSION GRAPEFRUIT | 5,95€
poma + mandarina + pomelo + maduixa + maracujà + gingebre

MY SWEET HORNY | 5,95€
pinya + poma + àloe vera + maracujà + maca

VIRUS KILLER | 5,95€
pera + llimona + aigua osmotitzada + gingebre + mel + equinàcia + farigola

BLUE DIAMOND | 5,95€
pinya + pera + raïm + aigua de coco + poma + gingebre + llima + menta + espirulina

THE VEGAN VAMPIRE | 5,95€
pera + remolatxa + pastanaga + taronja + pinya + llimona + gingebre

DETOX | 5,95€
pastanaga + tomàquet + enciam + remolatxa + cogombre + fonoll + espinacs + api + kale

DIGESTIVE ELIXIR | 5,95€
aigua osmotitzada + llima + nabius + xarop d'auró + carbó activat

ENERGY BOOST | 5,95€
aigua osmotitzada + cogombre + llimona + mel + aigua de tarongina + pol·len d'abella

SUC DE TEMPORADA | 5,95€
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.

SMOOTHIES (400 ml.)

RF | PB | GF | OF | **ANTIOX** | 5,95€
taronja + kiwi + maduixa

RF | PB | GF | OF | **BERLÍN** | 5,95€
taronja + mango + maduixa + nabius +
remolatxa + carbó activat

RF | PB | GF | OF | **MOLOKAI** | 5,95€
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.

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 gíngebre

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

CANYA MAHOU CLÀSSICA	20CL: 2,25€	35CL: 3,25€
CLARA HOUSEMADE cervesa amb suc de llimona casolà	20CL: 2,25€	35CL: 3,25€
CERVESA SAN MIGUEL 0,0% ^{33CL.}	2,75€	
CERVESA MAHOU GLUTEN-FREE ^{33CL.}	3,25€	

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.

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€