

FLAX & KALE

P A S S A G E

Begudes

Bebidas

Drinks

www.flaxandkale.com

CAT: Si ets al·lèrgic o intolerant a qualsevol tipus d'aliment, si us plau fes-nos-ho saber el més aviat possible.

ESP: Si eres alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor notifícanoslo lo antes posible.

ENG: If you're allergic or intolerant to any kind of food, please notify us immediately.

Eat better Be happier Live longer

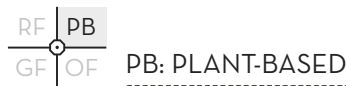
ESP

FLAX & KALE PASSAGE es un restaurante Healthy Flexiteriano. Todos los platos están diseñados pensando no sólo en el mero placer gastronómico, sino también en su valor nutricional. Un 80% de nuestra oferta es *plant-based* y el 20% restante son recetas que incluyen pescado azul. Hemos viajado por todo el mundo en busca de inspiración para crear una oferta que podríamos definir en una sola palabra: innovación.

¡Bienvenidos al fascinante mundo de la alimentación Sabrosa + Sana + Sostenible!



Las enzimas y las vitaminas son sensibles a una temperatura superior a los 48°C y mueren por encima de los 54°C. Es por ello que todos los platos marcados con **RF** son crudos o han sido cocinados a una temperatura inferior a los 48°C, para mantener intactas todas sus propiedades nutricionales.



Todos los platos marcados con **PB** están elaborados únicamente con ingredientes de origen vegetal. Las plantas, vegetales, frutas, frutos secos y semillas, en estado natural, son los alimentos con una mayor concentración de vitaminas, nutrientes y enzimas que existen en la naturaleza.



Todos los platos de Flax & Kale Passage son libres de gluten (**GF**) y de sus trazas. Contamos con el certificado "Restauració Sense Gluten" de la Associació de Celíacs de Catalunya, que garantiza que todos los platos de nuestra carta son aptos para celíacos.



Los platos marcados con **OF** contienen pescado azul. Este tipo de pescado contiene elevadas cantidades de ácidos grasos esenciales del tipo omega 3, y sus beneficios en términos nutricionales han sido ampliamente demostrados.

FLAX & KALE
P A S S A G E

Si eres alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor, notifícanoslo lo antes posible.

KOMBUCHA LAB

SPARKLING | FERMENTED PROBIOTIC | NATURALLY ENERGIZING

La kombucha es una bebida fermentada por un cultivo de organismos con multitud de propiedades saludables.

El té junto con el azúcar, son la base de la kombucha, pues contienen una serie de nutrientes y compuestos que alimentan al cultivo (scooby), entre ellos el nitrógeno y la teína. SCOBY son las siglas en inglés de “cultivo simbiótico de bacterias y levaduras”, llamado también “madre”.

Entre sus beneficios destacan: ayuda a reforzar el sistema inmunológico, equilibrar la flora intestinal, revitalizar el cuerpo y mejorar la salud cardiovascular.

Kombucha (400 ml.)

Plant-based * | Gluten-free | Non-alcoholic | Naturally sweetened & flavored | Non Pasteurized | Non Hpp

* *Excepto Virus Killer*

		SYMBIOTIC PASSION 4,95€ maracuyá + piña + té bancha	NEW
		BLUE MOJITO 4,95€ yuzu + espirulina + menta	NEW
		MR. BARRI 4,95€ frambuesa + fresa + camu-camu	NEW
		VIRUS KILLER 4,95€ hierbas del campo + miel	NEW
		MOTHER AFRICA 4,95€ jengibre + hibiscus + naranja	NEW
		MASALA CHAI 4,95€ garam masala + jengibre	NEW

No agitar | No recomendado para menores de 10 años

No se recomienda el consumo de kombucha en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia







ZUMOS COLD-PRESSED (400 ml.)

RAW | PLANT-BASED* | NON PASTEURIZED | NO ADDED SUGARS | * Excepto Virus Killer + Energy Boost

	 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 + lúcumá
	 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 + maría luisa + té de roca
	 BLUE DIAMOND 5,95€ NEW piña + pera + uva + agua de coco + manzana + jengibre + lima + menta + espirulina + sal del Himalaya
	 THE VEGAN VAMPIRE 5,95€ pera + remolacha + zanahoria + naranja + piña + limón + jengibre
	 DETOX 5,95€ zanahoria + tomate + lechuga + remolacha + pepino + hinojo + espinacas + apio + kale + vinagre de manzana + perejil + sal del Himalaya + pimienta
	 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
	 SUC DE TEMPORADA 5,95€ NEW <i>¡pregunta a nuestro staff por el zumo de temporada y déjate sorprender por su sabor!</i>

SMOOTHIES (400 ml.)

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

	 ANTIOX 5,95€ naranja + kiwi + fresa
	 BERLÍN 5,95€ naranja + mango + fresa + arándanos + remolacha + carbón activado
	 MOLOKAI 5,95€ NEW mango + agua de coco + manzana + plátano + mantequilla de almendras + espinacas + kale + limón + albahaca + menta

PLANT-BASED DRINKS (300 ml.)

PLANT-BASED | GLUTEN-FREE | LACTOSE FREE | NON PASTEURIZED

	 COCO MASALACHAI 4,95€ agua osmotizada + almendras + azúcar de coco + carne de coco joven + jengibre + cardamomo + canela + anís + pimienta + vainilla + sal del Himalaya + clavo
	 MISS AVENA AVELLANA MERENGADA 4,95€ agua osmotizada + avena sin gluten + avellanas + sirope de agave + piel de limón + canela
	 CASHEW CHOCO SHAKE 4,95€ agua osmotizada + anacardos + sirope de agave + cacao <i>raw</i> + azúcar de coco + vainilla
	 PARTY RECOVERY 4,95€ agua osmotizada + fresa + agua de coco joven + sirope de agave + anacardos + semillas de cáñamo + remolacha + vitamina B5 y B6
	 TURMERIC CHAI 4,95€ agua osmotizada + almendras + sirope de arce + cúrcuma + carne de coco joven + jengibre + canela + anís + esencia de vainilla + cardamomo + pimienta + sal del Himalaya + clavo

SMOOTHIES SALUDABLES HELADOS

RF | PB
GF | OF

TERESA'S FAVOURITE SMOOTHIE | 5,95€

leche vegetal casera de almendras + fresas + mantequilla de almendras
+ sirope de agave + vainilla

RF | PB
GF | OF

GREEN SMOOTHIE | 5,95€

agua de coco + leche 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 + leche vegetal de coco + cacao *raw* + plátano
+ almendras + sirope de agave

RF | PB
GF | OF

THE REJUVENATOR! | 5,95€

zumo de naranja + mango + piña + fresas + *açaí* + bayas de Goji
+ chía + sirope de agave

RF | PB
GF | OF

TROPICAL SUPERFOODS | 5,95€

leche vegetal de coco + plátano + papaya + mango + piña + maca
+ bayas de Goji + sirope de agave

RF | PB
GF | OF

HEALTHY FRAPPEMOCHA | 5,95€

leche vegetal casera de almendras + café + carne coco joven + dátiles
+ cacao *raw* + sirope de agave

AGUA (500 ml.)

RF | PB
GF | OF



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

RF | PB
GF | OF



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

VICHY CATALÁN | 2,50€

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

CERVEZA

	20 cl.	33 cl.	35 cl.
CAÑA MAHOU CLÁSICA	2,25€	-	3,25€
CLARA HOUSEMADE cerveza con limonada casera	2,25€	-	3,25€
CERVEZA SAN MIGUEL 0,0%	-	2,75€	-
CERVEZA MAHOU GLUTEN-FREE	-	3,25€	-

TERESA'S WINE HOUSE

TERESA'S WINE HOUSE BLANCO chardonnay + gewürztraminer	3,50€	14,95€
TERESA'S WINE HOUSE ROSADO syrah	3,50€	14,95€
TERESA'S WINE HOUSE TINTO merlot + tempranillo + cabernet sauvignon	3,50€	14,95€

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 blanco + sauvignon blanco <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 blanco + muscat <i>Gramona (D.O. Penedès)</i>		19,95€
MENADE SAUVIGNON ECO sauvignon blanco <i>Menade (D.O. Castilla y León)</i>		22,95€

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€

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 BIODINÀMICO 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€

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€

CAFÉS, INFUSIONES & TÉS

Todos nuestros cafés son 100% naturales. Si no tomas leche de vaca, también tenemos **leche vegetal de soja y de avena-coco**. Además, en nuestro obrador elaboramos diariamente **leches vegetales frescas de almendra-anacardos y de avellanas**, siguiendo unas formulas especiales de Teresa Carles desarrolladas para obtener una experiencia de café saludable y de sabor superior.

Flax & Kale confía en La Marzocco y en Right Side Coffee por su know-how y profesionalidad en la materia.

Specialty Coffee by FLAX & KALE

ESPRESSO / AMERICANO | 1,80€



30 ml. de espresso

CORTADO* | 2,00€



Manchado con una pizca de leche
Un solo *shot* de 30 ml. de espresso

CAFÉ CON LECHE* / CAPUCCINO* | 2,30€



Leche
Un solo *shot* de 30 ml. de espresso

LATTE* | 2,50€



Mucha leche
Un solo *shot* de 30 ml. de espresso

EXTRA SHOT DE CAFÉ | + 1,00€

*Añade a tu café una LECHE VEGETAL (*soja / avena-coco / avellanas / almendra-anacardos*)

Cortado | + 0,25€

Café con leche / Capuccino | + 0,50€

Latte | + 0,75€

Infusiones & Tés

MATCHA LATTE | 3,50€

CHAI TEA LATTE | 3,50€

CHAI TEA | 2,50€

TÉ VERDE | 3,50€

Bancha

TÉ ROJO | 2,50€

Pu Erh Shou

TÉ NEGRO | 2,50€

Yunnan Dianhong Gongfu Cha

ROOIBOS | 2,50€

INFUSIÓN DE
HIERBAS DEL CAMPO | 2,50€

Hierbas de Algerri (Lleida)

TISANA DIGESTIVA | 2,50€