

FLAX & KALE

P A S S A G E

Dinar / Sopar

De dilluns a divendres de 12h. a 17h.
De dilluns a diumenge de 19h. a 23:30h.

Comida / Cena

De lunes a viernes de 12h. a 17h.
De lunes a domingo de 19h a 23:30h.

Lunch / Dinner

Monday to Friday from 12am. to 5pm.
Monday to Sunday from 7pm. to 11:30pm.

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

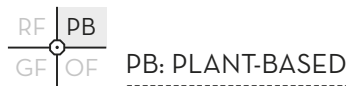


FLAX & KALE PASSAGE es un restaurante Healthy Flexiteriano. Todos los platos están diseñados pensando no sólo en el mero placer gastronómico, sino también en su valor nutricional. Un 80% de nuestra oferta es *plant-based* y el 20% restante son recetas que incluyen pescado azul. Hemos viajado por todo 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 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.
Revisa los alérgenos de cada plato al final de la carta.

PARA PICAR



UMAMI ALMONDS | 4,95€

almendras Marcona + miso blanco + sésamo blanco + ajo negro + jengibre



PLANT-BASED 'CHEDDAR' KALE CHIPS | 3,95€

kale deshidratado + cúrcuma + anacardos + levadura nutricional + aceite de oliva



SPICY KALE CHIPS | 3,95€

kale deshidratado + cayena + bayas de Goji + jengibre + cilantro + cacahuets | 🌶️



PLANT-BASED OYSTER | 3,50€ / PRODUCCIÓN DIARIA HASTA AGOTAR EXISTENCIAS

shiitake + hoja de ostra + caviar de algas + espuma de agua de mar



ONE BITE CRUNCHY YELLOWFIN TACOS | 4,95€ / 3 UNIDADES

mini tacos *crunchy* de maíz nixtamalizado + dados de atún yellowfin marinados + col china + aguacate + salsa de chipotle | 🌶️

ENTRANTES



SALMON SUSHI SANDWICH | 6,95€

arroz + salmón marinado + aguacate + alga nori + caviar de algas + salsa miso-*ginger*



TUNA SUSHI BURGERS | 7,50€ / 3 UNIDADES

arroz + aguacate + atún yellowfin + berros + alga nori + salsa sweet wasabi



PALEO BREAD | 7,50€

housemade paleo bread (harina de almendras + fécula de patata + semillas de calabaza + tomate seco + zanahoria + calabacín + albahaca + huevo) + *housemade 'No Matter with our Batter'* (mantequilla casera de almendra Marcona + aceite de coco + cebollino) + *chutney* casero de uva al tomillo



BOQUERÓN CEVICHE | 5,95€

boquerones + cebolla roja + *choclos* + salsa de ají amarillo + cilantro



COCONUT SAVOURY YOGHOURT | 6,95€

yogur de coco + hummus + garbanzos *crunchy* + dips de verduras + *nachos* caseros de maíz nixtamalizados + aguacate



MANGO & AVOCADO TARTARE | 9,95€

mango + aguacate + cebolla roja + tomate semiseco + huevos de salmón salvaje de Alaska



THE DOSA EXPERIENCE | 10,00€ / TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN.

dosa (harina de lentejas y arroz) + *chutney* de jengibre y calabaza + *chutney* de piña y coco + crema de yogur de anacardos, albahaca y yuzu

TODOS LOS PLATOS SON GLUTEN-FREE

RF Raw Food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily Fish

🌶️ Picante

10% IVA incluido

ENTRANTES

RF | PB
GF | OF

KOREAN CHEF LOST IN THE PYRENÉES | 7,00€

'trinxa't de patata + tupinambo + kimchi + seta cardo + mousse de pimiento amarillo + 'cansalada' de coco joven + alga nori + espárragos trigueros | 🌿

RF | PB
GF | OF

OKINAWA'S LONGEVITY SECRET | 7,50€

berenjena marinada en miso y ajo negro + *morning glory kale* + aguacate + 'arroz' de coliflor + cebolleta china + chili + sésamo + pasta de judía azuki | 🌿

RF | PB
GF | OF

GUAYABA A LA PARRILLA | 5,50€

guayaba + queso de cabra + sirope de agave + menta + pistacho

RF | PB
GF | OF

KINGFISH SASHIMI | 15,00

kingfish + ponzu + crema dulce de wasabi + rábano sandía

RF | PB
GF | OF

ALASKAN BLACK COD & WILD SALMON TARTARE | 18,50€

bacalao negro + salmón salvaje de Alaska + huevas de salmón + salsa miso-*ginger*

RF | PB
GF | OF

'BBQ PULLED PORK' BAO | 4,00€ / UNIDAD

healthy bao + *jackfruit* + chucrut de col lombarda + cacahuets + mayonesa *chili jam* + cilantro | 🌿

ENSALADAS

RF | PB
GF | OF

KANIWA + MINCED KALE SALAD | 9,00€

kale + kaniwa + remolacha asada + pomelo + taronja + gomasio de lino + *dressing* de maracuyá

RF | PB
GF | OF

ICEBERG WEDGE SALAD | 9,00€

lechuga iceberg + 'bacon' de coco joven + manzana + queso azul *plant-based* + *croutons* + pico de gallo

RF | PB
GF | OF

BURMESE FESTIVAL SALAD | 13,50€ / RACIÓN PARA 2 PERSONAS

lechuga romana + cogollos + chucrut de col lombarda + tomate + *kelp noodles* + alga wakame + lentejas caviar + apionabo fermentado + salsa tártara con ajo negro

RF | PB
GF | OF

THAI PAPAYA SALAD | 9,00€

papaya verde + cilantro + cacahuets + chili + lima kaffir + daikon + tempeh + vinagreta casera de kombucha | 🌿

TODOS LOS PLATOS SON GLUTEN-FREE

RF Raw Food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily Fish

🌿 Picante

10% IVA incluido

SOPAS & CREMAS

RF | PB
GF | OF

SUPERFOOD'S PHO SOUP | 9,95€

caldo vegetal + *jackfruit* + 'bacon' de coco joven + reishi + 'vieira' de seta cardo + Sriracha + fideos de boniato y arroz | 🌶️

RF | PB
GF | OF

GREENPACHO | 7,95€

tomate verde + pimiento verde + pepino + jengibre + aguacate + albahaca + aceite de oliva

PASTA ARTESANA & FLATBREADS

RF | PB
GF | OF

'THE ALL GREENS' PAPPARDELLE | 13,50€

pappardelle caseros + tirabeques + espinacas + judías verdes + espárragos trigueros + salsa de anchoas + *muddica aturrata* + alcaparras

RF | PB
GF | OF

ZUCCHINI & KALE PESTO FLATBREAD | 11,50€

calabacín + tomate + zanahoria + rúcula + aguacate + *parmigiano teresiano*

RF | PB
GF | OF

YELLOWFIN & GINGER FLATBREAD | 14,00€

tomate + *sakura cress* + carpaccio de atún + salsa miso-*ginger*

TODOS LOS PLATOS SON GLUTEN-FREE

RF Raw Food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily Fish

🌶️ Picante

10% IVA incluido

ESPECIALIDADES DE TERESA



TOMATO CURRY | 14,00€

salmonetes + salsa casera de tomate al curry rojo + cacahuetes + pasta de anchoa + ajo negro + cilantro | 🌶️🌶️



JACKFRUIT CURRY | 14,00€

jackfruit + calabaza + crimini + flor de loto + tirabeques + berenjena + cacahuetes + cilantro + salsa de curry de cúrcuma + yogur de coco | 🌶️🌶️🌶️



KINGFISH MINI BURGERS | 16,50€ / 3 UNIDADES

kingfish patties + shiitake + buns de cúrcuma + salsa umami



KONJAC RISOTTO | 15,00€

konjac + setas + espinacas + espárragos trigueros + alcachofa + salmón salvaje de Alaska



MY VEGAN JAPANESE GIRLFRIEND BOWL | 13,50€

arroz negro + quinoa + *'bbq pulled pork'* *jackfruit* + huevos revueltos *plant-based* + salsa yakiniku + cilantro | 🌶️



SUPERFOOD PLANT-BASED DUMPLINGS | 10,50€ / 6 UNIDADES

'bbq pulled pork' *jackfruit* + setas + trufa + *'carn d'olla'* *plant-based* | 🌶️



BAMBOO STEAMED ALASKAN SALMON | 19,50€

salmón salvaje de Alaska + salsa teriyaki + hierbas del campo + edamame + arroz negro salvaje



DOUBLE BLACK COD | 25,50€

bacalao negro marinado con miso + bok choy + shiitake + gírgola + Teresa's Special Black Garlic Dashi



KINGFISH THAI STREET STYLE | 25,50€

kingfish + mermelada de chili + albahaca + cilantro + cáñamones + boniato + shiitake | 🌶️

TODOS LOS PLATOS SON GLUTEN-FREE

RF Raw Food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily Fish

🌶️ Picante

10% IVA incluido

HEALTHY PIZZA

PLANT-BASED | GLUTEN FREE | NEAPOLITAN STYLE HEALTHY PIZZA

Todas nuestras pizzas son libres de gluten y se elaboran en un horno de leña napolitano de forma 100% artesanal, siguiendo el *know-how* de los maestros *pizzaioli*.

FOCACCIA | 5,95€

RF | PB
GF | OF

MARINARA | 10,50€
tomate San Marzano + ajo + orégano + Teresa's Juicery Green Olive Oil

RF | PB
GF | OF

MARGHERITA | 11,50€
tomate San Marzano + mozzarella *plant-based* + albahaca

RF | PB
GF | OF

MELANZANE | 13,50€
tomate San Marzano + berenjena *alla parmigiana plant-based*

RF | PB
GF | OF

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

RF | PB
GF | OF

JB | 11,50€
tomate seco + espinacas frescas + mascarpone *plant-based*

RF | PB
GF | OF

PLANT-BASED QUATTRO | 15,00€
tomate San Marzano + cheddar + queso azul + mozzarella
+ *parmigiano teresiano*

RF | PB
GF | OF

NOTO | 14,50€
sardinas + pasta de anchoa + piñones + alcaparras + hinojo + azafrán
+ *muddica atturrata* + Teresa's Juicery Green Olive Oil

RF | PB
GF | OF

BARCELONA | 15,50€
berenjena y pimiento rojo escalibados + salsa romesco + tomate
+ escabeche de atún *plant-based*

RF | PB
GF | OF

HOUSEMADE GLUTEN-FREE BREADS

ORIGINAL | 1,50€

RF | PB
GF | OF

**SEMILLAS Y
FRUTOS SECOS** | 2,00€

RF | PB
GF | OF

**CÚRCUMA Y
CAÑAMONES** | 2,00€

RF | PB
GF | OF

**FLAUTA CON
TOMATE** | 2,50€

RF | PB
GF | OF

**CESTA DE
PANES VARIADOS** | 4,95€

RF | PB
GF | OF

TODOS LOS PLATOS SON GLUTEN-FREE

RF Raw Food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily Fish

 Picante

10% IVA incluido

Chef's Notes

Aquí te dejamos una breve descripción de algunos ingredientes y procesos de cocción.

Si tienes cualquier duda, consulta a tu camarero.
¡Estaremos encantados de ayudarte!

[LINO] Planta herbácea cuyas semillas contienen una gran cantidad de fibra dietética y son una de las fuentes vegetales más ricas en omega 3.

[KALE] Variedad de col muy rica en calcio, vitaminas A, C y K, y con un alto contenido en minerales, antioxidantes y fibra. Se considera uno de los alimentos más saludables del mundo.

[KANIWA] Pseudocereal que pertenece a la familia de la quinoa. De hecho, su valor nutricional y su aspecto son tan parecidos que recibe el apelativo de “*baby quinoa*”. Es una gran fuente de proteínas, aminoácidos y minerales.

[ACKEE] Fruto originario de África, pero muy popular en la zona del Caribe. En algunos países le llaman “fruto de huevo”, pues cocinado tiene un aspecto muy similar. Es rico en proteínas, minerales y vitaminas A, B y C.

[JACKFRUIT] La fruta más grande del mundo, rica en vitamina C y proteínas. Debidamente preparada, imita a la perfección la carne deshilachada. Sin duda, uno de los mejores sustitutos de la proteína animal.

[REISHI] Uno de los antioxidantes naturales más potentes que existen y un gran antiinflamatorio. En Asia, se conoce como “hongo de la inmortalidad”.

[DOSA] Preparación típica del sur de la India, que se elabora con una mezcla fermentada de arroz y legumbres, y se le da forma de *crêpe*.

[MISO] Pasta aromatizante hecha a base de soja y sal marina fermentadas. Contiene enzimas que ayudan a la digestión y cuando no está pasteurizado, es una buena fuente de probióticos. La palabra miso significa “fuente de sabor”.

[AJO NEGRO] Variación del ajo blanco, el cual es sometido a un proceso de fermentación natural y como resultado, pierde su olor y sabor característicos y multiplica notablemente su valor nutricional.

[UMAMI] En japonés, “sabor agradable, sabroso”. Es uno de los cinco sabores básicos, junto con el dulce, ácido, amargo y salado. Puede saborearse en alimentos en su estado natural o también en preparaciones que combinan varios ingredientes.

[KINGFISH] Caballa en castellano. Se trata de un pescado azul rico en ácidos grasos omega 3. También es una buena fuente de proteínas y diferentes vitaminas y minerales. Contiene más vitamina B12 que los huevos y la mayoría de las carnes.

[DASHI] Caldo ligero de pescado que se prepara con tan solo 3 ingredientes: alga kombu, escamas de bonito seco y agua. Es la base de muchos platos de la cocina japonesa, con el que se consigue el sabor umami.

[MAÍZ NIXTAMALIZADO] Maíz cocido con una solución alcalina. Los cambios químicos durante el proceso aumentan la disponibilidad de aminoácidos, de fósforo y calcio, y de fibra.

[CÚRCUMA] Raíz de color amarillo anaranjado de la familia del jengibre con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

[LEVADURA NUTRICIONAL] Variedad de levadura que proporciona un gran aporte de vitamina B12, que solo se encuentra en productos de origen animal. No contiene gluten ni azúcar.

ALÉRGENOS

PARA PICAR



UMAMI ALMONDS			●		●				●	●	
PLANT-BASED 'CHEDDAR' KALE CHIPS			●						●		
SPICY KALE CHIPS				●					●		
PLANT-BASED OYSTER										●	
ONE BITE CRUNCHY YELLOWFIN TACOS					●				●	●	●

ENTRANTES

SALMON SUSHI SANDWICH									●	●	●
TUNA SUSHI BURGERS					●		●			●	●
PALEO BREAD			●		●			●	●	●	
BOQUERÓN CEVICHE											●
COCONUT SAVOURY YOGHOURT					●				●	●	
MANGO & AVOCADO TARTARE					●		●		●	●	●
THE DOSA EXPERIENCE			●						●		
KOREAN CHEF LOST IN THE PYRENEES					●					●	
OKINAWA'S LONGEVITY SECRET					●	●			●	●	
GUAYABA A LA PARRILLA		●	●								
KINGFISH SASHIMI								●		●	●
ALASKAN BLACK COD & WILD SALMON TARTARE								●		●	●
'BBQ PULLED PORK' BAO				●				●		●	

ENSALADAS

KANIWA + MINCED KALE SALAD								●		●	
ICEBERG WEDGE SALAD									●	●	
BURMESE FESTIVAL SALAD			●		●	●	●		●	●	
THAI PAPAYA SALAD				●						●	

PASTA ARTESANA & FLATBREADS











'THE ALL GREENS' PAPPARDELLE								●		●	●
ZUCCHINI & KALE PESTO FLATBREAD			●					●		●	
YELLOWFIN & GINGER FLATBREAD					●					●	●

ALÉRGENOS











SOPAS & CREMAS

										
SUPERFOOD'S PHO SOUP					●				●	
GREENPACHO								●		











ESPECIALIDADES DE TERESA

										
TOMATO CURRY			●			●		●	●	●
JACKFRUIT CURRY			●	●				●		
KINGFISH MINI BURGERS				●		●		●	●	●
KONJAC RISOTTO					●			●		●
MY VEGAN JAPANESE GIRLFRIEND BOWL				●		●		●	●	
SUPERFOOD PLANT-BASED DUMPLINGS					●	●		●	●	
BAMBOO STEAMED ALASKAN SALMON								●	●	●
DOUBLE BLACK COD								●	●	●
KINGFISH THAI STREET STYLE								●	●	●

HEALTHY PIZZA

										
FOCACCIA										
MARINARA										
MARGHERITA										
MELANZANE										
TRUFFLE & FUNGHI								●		
JB								●	●	
PLANT-BASED QUATTRO			●					●	●	
NOTO			●			●		●		●
BARCELONA			●		●			●	●	

HOUSEMADE GLUTEN-FREE BREADS

										
ORIGINAL										
SEMILLAS Y FRUTOS SECOS			●	●						
CÚRCUMA Y CAÑAMONES										
FLAUTA ACON TOMATE										
CESTA DE PANES VARIADOS			●	●						



GLUTEN



LÁCTEOS



FRUTOS SECOS



CACAHUETES



SÉSAMO



APIO



MOSTAZA



HUEVOS



SULFITOS SO₂



SOJA



PESCADO