

# FLAX & KALE

P A S S A G E

## Esmorzar

De dilluns a divendres de 9h. a 12h.

## Desayuno

De lunes a viernes de 9h. a 12h.

## Breakfast

Monday to Friday from 9am. to 12pm.

[www.flaxandkale.com](http://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

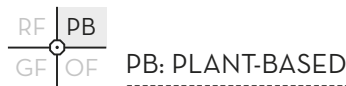
ESP

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, notificanoslo lo antes posible.  
Revisa los alérgenos de cada plato al final de la carta.

# HOUSEMADE GLUTEN-FREE BAKERY



## HOUSEMADE MUFFINS | 2,95€ / UNIDAD

VEGAN PEAR-CHOCOLATE MUFFIN: trigo sarraceno + pera caramelizada + chocolate

QUINOA-BLUEBERRY MUFFIN: quinoa y trigo sarraceno + crema de avellanas + arándanos

MATCHA MUFFIN: trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + té matcha + nibs de cacao

MISO-GINGER MUFFIN: trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + leche vegetal de coco + jengibre + miso

CHOCOLATE & ORANGE MUFFIN: trigo sarraceno y arroz integral + crema de avellanas + plátano + cacao + naranja



## HOUSEMADE CUPCAKES | 2,95€ / UNIDAD

CARROT COCONUT CUPCAKE: arroz y trigo sarraceno + crema de almendras + zanahoria + manzana + crema de coco

BLACK WALNUT & BANANA CUPCAKE: arroz y trigo sarraceno + crema de almendras + plátano + nueces + crema de chocolate



## MAPLE-GLAZED DOUGHNUT | 2,95€

*doughnut* de harina de almendras (no frito) + harina de coco + anacardos + miel + glaseado de sirope de arce



## GINGER-TURMERIC DOUGHNUT | 2,95€

*doughnut* de harina de almendras (no frito) + harina de trigo sarraceno + nueces + jengibre + anacardos + cúrcuma + chocolate *plant-based*



## CHOCO GINSENG DONUT | 2,50€

mini *doughnut* de harina de almendras (no frito) + cobertura de chocolate + cacahuetes + chili



## THE IMPOSSIBLE CROISSANT | 1,95€

croissant casero de trigo sarraceno + harina de maíz + harina de arroz + leche vegetal de coco



## BIG COOKIE | 2,50€

cookie casera vegana con chips de chocolate *raw* y nueces

TODOS LOS PLATOS SON GLUTEN-FREE

RF Raw Food PB Plant-based GF Gluten-free OF Oily Fish

10% IVA incluido

# HOUSEMADE GLUTEN-FREE BAKERY



**MOSKITO** | 3,50€

harina de trigo sarraceno + mascarpone de anacardos + cobertura de chocolate



**PINK LADY** | 3,50€

harina de trigo sarraceno + crema de anacardos y limón + remolacha  
+ chocolate blanco *plant-based*



**COCO CHOCO CHIA BAR** | 3,50€

crema de coco y chía + almendras + chocolate *raw*



**SUPERFOOD PROTEIN BALLS** | 2,00€ / UNIDAD

**RASPBERRY & RICE PROTEIN STICK BALL:** nueces de macadamia  
+ frambuesa liofilizada + proteína de arroz + anacardos + dátiles + almendras

**MATCHA & PEA PROTEIN STICK BALL:** té matcha + pistachos  
+ proteína de guisante + anacardos + dátiles + almendras

**ORANGE & HEMP PROTEIN STICK BALL:** naranja + cacao *raw*  
+ nueces + proteína de cáñamo + anacardos + dátiles + almendras



**ENERGY SPICY BAR** | 2,50€

almendras + nueces + cacao *raw* + cayena + pistachos + bayas de Goji  
+ chía + sésamo



**TERESA'S MATCHA MACARON** | 1,50€

macaron *plant-based* de harina de almendras + crema de anacardos  
+ avellanas + té matcha



**TERESA'S BEET MACARON** | 1,50€

macaron *plant-based* de harina de almendras + crema de anacardos  
+ avellanas + remolacha



**GALLETA PRINCESA DE BELL-LLOC** | 1,95€

harina de almendras + azúcar de coco + crema de chocolate y avellanas



**CINNAMON MACA ROLL** | 3,50€

harina de trigo sarraceno + almendras + canela + maca + mascarpone *plant-based*

TODOS LOS PLATOS SON GLUTEN-FREE

RF Raw Food PB Plant-based GF Gluten-free OF Oily Fish

10% IVA incluido

# BREAKFAST SPECIALTIES



**SWEET WAFFLES** | 8,50€

gofres caseros + helado casero de almendras *plant-based* + chocolate fundido



**R&B TOAST** | 6,95€

brioche casero + ricotta *plant-based* + mermelada casera de fresa y ruibarbo



**AVOCADO TOAST 2.0** | 5,95€

pan de molde casero + aguacate + salsa de açai + salsa de yuzu + pistachos + levadura nutricional + rábano sandía



**'BAC & CHEESE' BAGEL** | 6,95€

bagel casero + tomate + 'bacon' de coco joven + queso *plant-based*  
añade un huevo pochado (+3,00€)



**SALMON SUSHI SANDWICH** | 6,95€

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



**THE SCANDAL SCRAMBLE** | 9,00€

huevos revueltos + champiñones + espinacas + tomate + queso feta + zanahoria + ajos tiernos



**THE PLANT-BASED SCANDAL SCRAMBLE** | 11,00€

champiñones + espinacas + tomate + zanahoria + ajos tiernos + ackee + tofu seda + sal Kala Namak

TODOS LOS PLATOS SON GLUTEN-FREE

RF Raw Food PB Plant-based GF Gluten-free OF Oily Fish

10% IVA incluido

# HEALTHY BOWLS

RF | PB  
GF | OF

## MARKET FRUIT SALAD | 4,95€

fruta variada de temporada

RF | PB  
GF | OF

## COCO-CHOCO CHIA POT | 5,95€

leche vegetal de soja + leche vegetal de coco + azúcar de coco + cacao *raw*  
+ chía + nata de coco + plátano

RF | PB  
GF | OF

## ROYAL COCONUT MILK PARFAIT | 5,95€

yogur casero de coco + granola casera\* + frutas del bosque + fruta fresca  
+ mermelada casera de fresa y ruibarbo | \* *escoge entre: gluten-free chocolate crumble o bien, rawnola (raw granola)*

RF | PB  
GF | OF

## MANGO PASSION YOGHOURT | 7,95€

yogur casero de anacardos + thai mango + nata de coco

RF | PB  
GF | OF

## MATCHA PITAYA CHIA POT | 7,95€

leche vegetal de soja + leche vegetal de coco + pitahaya roja + té matcha  
+ chía + kiwi + fresa

RF | PB  
GF | OF

## AÇAITELLA BOWL | 8,95€

*açaí do Brasil* + cacao *raw* + crema de avellanas + granola casera\*  
+ cobertura de cúrcuma | \* *escoge entre: gluten-free chocolate crumble o bien, rawnola (raw granola)*

RF | PB  
GF | OF

## AÇAÍ NA TIGELA | 8,95€

*açaí do Brasil* + granola casera\* + semillas de cáñamo + bayas de Goji  
\* *escoge entre: gluten-free chocolate crumble o bien, rawnola (raw granola)*

TODOS LOS PLATOS SON GLUTEN-FREE












RF Raw Food PB Plant-based GF Gluten-free OF Oily Fish

10% IVA incluido














# ALÉRGENOS

## BREAKFAST SPECIALTIES

											
SWEET WAFFLES			●							●	
R&B TOAST										●	
AVOCADO TOAST 2.0			●		●					●	
'BAC & CHEESE' BAGEL					●					●	
SALMON SUSHI SANDWICH									●	●	●
THE SCANDAL SCRAMBLE		●						●			
THE PLANTBASED SCANDAL SCRAMBLE										●	

## HEALTHY BOWLS

											
MARKET FRUIT SALAD											
COCO-CHOCO CHIA POT										●	
ROYAL COCONUT MILK PARFAIT			●								
MANGO PASSION YOGHOURT			●								
MATCHA PITAYA CHIA POT										●	
AÇAITELLA BOWL			●							●	
AÇAÍ NA TIGELA			●						●		
GLUTEN-FREE CHOCOLATE CRUMBLE			●							●	
RAWNOLA (RAW GRANOLA)			●		●						



GLUTEN



LÁCTEOS



FRUTOS SECOS



CACAHUETES



SÉSAMO



APIO



MOSTAZA



HUEVOS



SULFITOS SO<sub>2</sub>



SOJA



PESCADO