



Dinar / Sopar

De Dilluns a Divendres de 12 h a 17h
i de 19h a 23:30h
Dissabtes i Diumenges de 19h a 23:30h

Comida / Cena

De Lunes a Viernes de 12h a 17h
y de 19h a 23:30h
Sábados y Domingos de 19h a 23:30h

Lunch / Dinner

Monday to Friday from 12md to 5pm
and from 7pm to 11:30pm
Saturday and Sunday from 7pm to 11:30pm

www.teresacarles.com/fk

CAT: Si vostè és al·lèrgic o intolerant a qualsevol tipus d'aliment, si us plau feu-nos-ho saber el més aviat possible.
ESP: Si usted es alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor notifíquelo 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

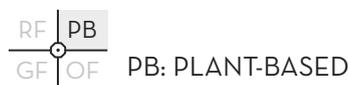


FLAX&KALE es un Restaurante Healthy Flexiteriano. Todos los platos están diseñados pensando no sólo en el mero placer gastronómico, sino también en su valor nutricional. Un 80% de nuestra oferta es Plant-Based y el restante 20% son recetas que incluyen pescado azul. Pocas dudas existen hoy en día respecto a la correlación entre una alimentación sana y un estado de salud libre de enfermedad. Queremos alimentarte mejor para que tú seas más feliz y logres vivir más años con una salud de hierro.

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, muriendo 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 libres de gluten están marcados con **GF**. Esto significa que son platos sin harina alguna, o bien que han sido elaborados con otro tipo de harinas que no contienen gluten (quinoa, almendras, trigo sarraceno, coco...).



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
—→ CUINA FLEXITERIANA ←—

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

PARA PICAR Y ENTRANTES

RF | PB | GF | OF **KALE CHIPS** | 3,95€
chips caseras de kale aliñada y deshidratada

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

RF | PB | GF | OF **UMAMI ALMONDS** | 4,95€ **NEW**
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 **FUNGHI COCONUT TOAST** | 7,95€
seasonal funghi mix toast + pan de espelta 5 cereales + vino blanco
+ crema de coco + tomillo + trufa negra | **housemade gluten free bread* (+ 1,45€)

RF | PB | GF | OF **ESSENTIAL OMEGA3 FLATBREAD** | 10,95€
crujiente de espelta + berenjena ahumada + mizuna + sardina a la plancha
+ uva roja + tomate semiseco

RF | PB | GF | OF **TERESA'S PALEO BREAD** | 7,95€
housemade paleo bread (harina de almendras + fécula de patata + semillas de calabaza + tomates secos + zanahoria + calabacín + albahaca + huevo)
+ *housemade 'No Matter with our Batter'* (mantequilla casera de almendras marcona + aceite de coco + cebollino) + *chutney* casero de uva al tomillo

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

RF | PB | GF | OF **HEALTHY MEZZEPLATTER** | 17,95€
cracker de trigo sarraceno, chía y lino + cracker de remolacha y semillas + cracker de kale + *black hummus* con carbón activado + *green hummus* con espinacas, rúcula y cilantro + *orange-colored hummus* con calabaza y cúrcuma + albóndigas de quinoa con *Teresa's vegan foie* + *Teresa's mezzeplatter salad* con kale + *mini-crudités* de verduras *raw* | **Plato para compartir*

ENSALADAS

RF | PB
GF | OF

TERESA'S FAVOURITE KALE SALAD | 10,95€

organic kale + tomates cherry + aguacate + brotes y germinados variados + alga nori + mango + rábanos + *special Teresa's citrus dressing* (aceite de oliva + limón + sirope de agave + polvo de ajo y de cebolla + chipotle)
**Añadir filetes de boquerón con ajo y perejil (+3€)*

RF | PB
GF | OF

ANTIAGING PAPAYA SALAD | 11,95€

grilled papaya + *roasted grapes* + tempeh + cacahuets + espinacas + tomate cherry + tirabeques + pepino + sésamo tostado + salsa de papaya fermentada

RF | PB
GF | OF

YELLOWFIN TUNA & SALMON POKE BOWL | 15,95€

NEW

tuna yellowfin + salmón salvaje de Alaska + arroz negro + quino blanca + avocado + alga wakame + *celery* fermentado + *kelp noodles* + edamame + brotes verdes + cebolleta china + *miso ginger dressing*

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

RF | PB
GF | OF

WHEN GOAT IS GOD | 10,95€

beetball de queso de cabra y zumo de remolacha *cold-pressed* + brotes variados + rúcula + remolacha + mango + fresas + pistachos + vinagreta de sirope de arce

RF | PB
GF | OF

RAW SUPERBOWL | 13,95€

hojas verdes + *coleslaw raw hummus* + *orange betacaroteno hummus* + tallarines de calabacín con pesto de cúrcuma + asazuke de pepino + tomate cherry con pesto de albahaca + chucrut de col lombarda + brotes germinados

SOPAS Y CREMAS

RF | PB
GF | OF

KALE DREAM CREAM | 7,95€

puerros + cebolla + patata + kale + tomillo + kale chips

RF | PB
GF | OF

TERESA'S ORIGINAL GAZPACHO | 7,95€

NEW

tomate + pepino + pimiento verde + ajo + cebolla + aceite de oliva + comino

PASTA ARTESANA



SUPERTAGLIATELLE | 15,95€

supertagliatelle con espirulina + dados de salmón salvaje de Alaska + pesto de kale + queso parmesano



SPAGHETTINI NERO ALLE VONGOLE PLANT-BASED | 13,95€

NEW

spaghetti con carbón activo y ajos negros + tomate cherry + seta cardo + alga *cochayuyo*



GREEN POWER RAVIOLO | 12,95€

berenjenas al horno + raviolos de espinacas, tofu, champiñones y ricotta de anacardos + salsa verde + queso parmesano *plant-based* + tomate *concassé*



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*



ORANGE IS THE NEW HEALTHY CUORE | 12,95€

ravioli de espelta con cúrcuma + relleno de beta carotenos (zanahoria, boniato, pera, maca, levadura nutricional, harina de almendras) + *pumpkin soft sauce* + pera osmotizada con remolacha + queso parmesano *plant-based*

PRINCIPALES RAW



RAW VEGAN LASAGNA | 13,95€

calabacín + salsa de tomate fresco y tomate seco + hojas de espinacas *baby* + queso de anacardos y macadamia + pesto de albahaca



RAW ZUCHINNI BLOSSOMS | 13,95€

flores de calabacín rellenas de crema de anacardos y macadamia, tomate seco y albahaca + guisantes + habas verdes + zanahoria + maíz + guacamole + pico de gallo + salmorejo + bayas de goji + rábanos



RAW VEGAN FLATBREAD | 14,95€

NEW

base *raw* de nueces, calabacín, semillas de lino, semillas de sésamo + paté de pimiento + champiñones + pesto de ajo negro + aguacate + rúcula

ESPECIALIDADES DE TERESA

RF | PB
GF | OF

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

RF | PB
GF | OF

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€)*

RF | PB
GF | OF

SALMON MINI BURGERS | 16,95€

housemade Alaskan wild salmon patties + pan de hamburguesa de espelta con remolacha *cold-pressed* + boniato al horno + mayonesa *plant-based* + mostaza antigua | * *housemade gluten-free bread (+ 1,45€)*

RF | PB
GF | OF

DOUBLE BLACK COD | 25,95€

bacalao negro marinado con miso + *bok choy* + shiitake + gírgola + Teresa's *special black garlic dashi*

RF | PB
GF | OF

TERESA CARLES BEST VEGGIE BURGER | 14,95€

hamburguesa* de verduras de temporada y soja + vinagreta de mango + verduras al wok + *roasted* verdura de temporada

* *housemade gluten-free bread (+ 1,45€)*

RF | PB
GF | OF

NO DIGAS TACOS | 17,95€

tacos caseros de maíz nixtamalizado (6 unidades) + el auténtico guacamole + salteado de berenjena, shiitake y col blanca + pico de gallo + *sour cream* de anacardos | * *añade un taco de maíz extra (+0,50€)*

RF | PB
GF | OF

TACOS AL PASTOR | 17,95€

tacos de maíz nixtamalizado (6 unidades) + *jackfruit "pork"* + guacamole + lima + cilantro + pico de gallo + salsa *sour cream* con chipotle

* *añade un taco de maíz extra (+0,50€)*

NEW

RF | PB
GF | OF

LOW CARBS RISOTTO & YELLOWFIN TUNA | 16,95€

risotto de *konjac y huitlacoche* + atún *yellowfin* + salsa teriyaki + sésamo negro y blanco + kale + emulsión de pimiento amarillo

NEW

RF | PB
GF | OF

THERESIA COCOSEPIA'S BLACK RICE | 15,95€

arroz negro tailandés + edamame + frutos secos + carne de coco joven + ajo negro + hierbas del campo + *alliooli* de guisantes y chlorella

RF | PB
GF | OF

VEGGIE PANANG RED CURRY | 15,95€

arroz basmati integral + zanahoria + brócoli + berenjenas + *portobello mushrooms* + tirabeques + cacahuets + coco joven thai + salsa de curry rojo + flor de loto + germinados de cilantro

HEALTHY KIDS OPTIONS

SUPERKIDS (PB) | 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 (GF) | 9,95€

spaghetti de arroz + salsa casera de tomate
+ albóndigas de quinoa

FINDING QUINOA NEMO (OF | GF) | 9,95€

salmón salvaje de Alaska + quinoa con
verduras al wok + hojas verdes

AQUÍ TE DEJAMOS UNA BREVE DESCRIPCIÓN DE ALGUNOS INGREDIENTES Y PROCESOS DE COCCIÓN.

SI TIENES CUALQUIER DUDA, CONSULTA CON TU CAMARERO.
¡ESTAREMOS ENCANTADOS DE AYUDARTE!

MIZUNA: Variedad de hoja verde de sabor refrescante con un ligero recuerdo a la mostaza, algo picante y con un toque dulce.

CHÍA: Planta herbácea cuyas semillas son una excelente fuente de fibra y antioxidantes, calcio, proteínas y ácidos grasos omega-3.

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.

CARBÓN ACTIVADO: El carbón activado es el resultado de un doble proceso de carbonización y activación aplicado a materia vegetal. Sus microporos absorben y luego expulsan de nuestro organismo todas las sustancias dañinas.

HOJAS DE ACEDERA: Planta herbácea compuesta principalmente de Vitamina C y betacaroteno, y rica también en minerales como el potasio, el magnesio y el hierro.

ESPIÑO AMARILLO: Arbusto cuyo fruto son unas bayas de color amarillo anaranjado y de sabor dulce y algo ácido. Tiene propiedades antioxidantes, ya que tiene un alto contenido en Vitamina C.

COLD-PRESSED: Triturado a bajas RPM y prensado en frío. Así se mantienen todas las Vitaminas, enzimas y nutrientes y se retrasa la oxidación.

ESPIRULINA: Alga unicelular en forma de espiral muy rica en proteínas, nutrientes, vitaminas y minerales.

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

MACA: Raíz de una planta nativa de los Andes que aumenta la fuerza, la resistencia, el rendimiento deportivo y, además, aumentan la fertilidad y la libido.

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.

BAYAS DE GOJI: Procedentes del Himalaya, son muy ricas en fitonutrientes, antioxidantes y vitaminas, por lo que mejoran la salud, la longevidad, la vista y el funcionamiento de otros órganos.

QUINOA: Pseudocereal que posee los 8 aminoácidos esenciales para el ser humano, es rico en vitaminas y minerales y pobre en grasas. Además, no contiene gluten.

CHAMPIÑONES CRIMINI: Champiñones con el sombrero más oscuro, de textura muy firme y de sabor más profundo y denso. Son bajos en calorías y ricos en fibra alimentaria y Vitaminas B6, C y D.

BOK CHOY: Vegetal de la familia de las coles con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, ya que contiene altas cantidades de Vitaminas A, C y K, además de otros minerales y nutrientes.

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.

CHAMPIÑONES PORTOBELLO: Los mismos Crimini con un proceso más largo de crecimiento. Su sombrero puede llegar a crecer hasta 15 cm.

AJO NEGRO: Ajo crudo envejecido a partir de un proceso que aumenta sus beneficios para la salud. Contiene los 8 aminoácidos esenciales, mejora la inmunidad del cuerpo y regula los niveles de azúcar, colesterol y lípidos en sangre.

CHLORELLA: Alga unicelular y una fuente excepcional de proteínas, omega-3, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y clorofila. De hecho, es la planta que contiene más clorofila de la tierra.

PICKLING: Proceso de preservación o alargamiento de la vida de un alimento mediante la fermentación anaeróbica producida por la inmersión en sal, vinagre u otros tipos de conservantes naturales.

ALÉRGENOS



GLUTEN



LACTEOS



FRUTOS SECOS



CACAHUETE



SÉSAMO



APIO



MOSTAZA



HUEVOS



SO₂



SOJA



PESCADO

PARA PICAR Y ENTRANTES

KALE CHIPS			●							●	
SPICY KALE CHIPS				●						●	
UMAMI ALMONDS			●		●					●	●
SANDÍA A LA PARRILLA		●	●					●			
SALMON SASHIMI TOAST	●				●					●	●
FUNGHI COCONUT TOAST	●		●		●					●	
ESSENTIAL OMEGA3 FLATBREAD	●							●		●	●
TERESA'S PALEO BREAD			●		●			●		●	
MANGO & AVOCADO TARTARE					●			●		●	
CRUNCHY FISH TACO DE TERESA'S STAIRWAY					●					●	●
BTT: BEET TUNA TARTAR					●			●		●	●
HEALTHY MEZZEPLATTER			●		●	●	●			●	●

ENSALADAS

TERESA'S FAVOURITE KALE SALAD					●			●		●	
ANTIAGING PAPAYA SALAD				●	●			●		●	
YELLOWFIN TUNA & SALMON POKE BOWL					●	●		●		●	●
ROASTED CARROTS & AVOCADO SALAD								●		●	
WHEN GOAT IS GOD		●	●					●		●	
RAW SUPERBOWL			●		●			●		●	

SOPAS Y CREMAS

KALE DREAM CREAM			●			●				●	●
TERESA'S ORIGINAL GAZPACHO										●	●

PASTA ARTESANA

SUPERTAGLIATELLE	●	●	●								●
SPAGHETTINI NERO ALLE VONGOLE PLANT BASED			●		●	●				●	●
GREEN POWER RAVIOLO	●		●		●	●				●	
SPAGHETTINI PBGF	●									●	●
ORANGE IS THE NEW HEALTHY CUORE	●		●		●	●				●	

ALÉRGENOS

PRINCIPALES RAW

											
RAW VEGAN LASAGNA			●						●		
RAW ZUCHINI BLOSSOMS			●				●		●		
RAW VEGAN FLATBREAD			●		●				●		

ESPECIALIDADES DE TERESA

											
LA PESCA DEL SALMÓN EN ALASKA									●	●	●
TUNA LOVES WASABI BURGER	●				●		●		●	●	●
SALMON MINI BURGERS	●				●		●		●	●	●
NO DIGAS TACOS			●				●		●	●	
LOW CARBS RISOTTO & YELLOWFIN TUNA					●	●			●	●	●
DOUBLE BLACK COD									●	●	●
THERESIA COCOSEPIA'S BLACK RICE			●			●			●	●	
TERESA CARLES BEST VEGGIE BURGER										●	
VEGGIE PANANG RED CURRY				●							
TACOS AL PASTOR			●				●		●	●	

HEALTHY KIDS OPTIONS

											
SUPERKIDS	●		●		●	●			●	●	
JACK SPAGHETTINI SPARROW		●				●		●	●	●	
FINDING QUINOA NEMO							●		●	●	●



GLUTEN



LACTEOS



FRUTOS SECOS



CACAHUETE



SÉSAMO



APIO



MOSTAZA



HUEVOS



SO₂



SOJA



PESCADO