



Des de **t** 1979

FLAX & KALE

—> CUINA FLEXITERIANA <—

Esmorzar

De dilluns a divendres de 9:00h. a 11:45h.

Desayuno

De lunes a viernes de 9:00h. a 11:45h.

Breakfast

Monday to Friday from 9:00am. to 11:45am.

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

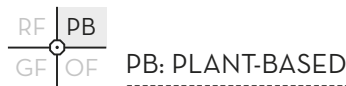
ESP

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.

DESAYUNO PIM PAM



GOOD MORNING TOAST | 3,95€

pan integral de 6 cereales* + margarina ecológica + *teresa's housemade marmalade*
* *sustituir tostada por spelt croissant | housemade gluten-free bread (+ 1,45€)*



FUNGI COCONUT TOAST | 7,95€

seasonal funghi mix toast + vino blanco + crema de coco + tomillo + trufa negra



MARKET FRUIT SALAD | 4,95€

ensalada de fruta fresca según mercado y temporada

Probably, the most exciting

AVOCADO TOAST FAMILY!



CLASSIC AVO TOAST | 4,95€

pan de molde integral + aguacate + limón + cayena + lino + chía



POKE AVO TOAST | 5,95€

pan de molde integral + aguacate + pepino + salmón marinado

NEW



MEDITERRANEAN AVO TOAST | 5,95€

pan de molde integral + guacamole + pesto verde + mozzarella *plant-based* de coco + aceitunas Kalamata

NEW



AVO TOAST 2.0 | 5,95€

pan de molde integral + aguacate + salsa de yuzu + salsa de *açaí* + pistachos + levadura nutricional

NEW

EXTRAS : *pan gluten-free* + 1,45€

salmón marinado + 2,45€

huevo de corral poché + 1,95€

huevo de corral revuelto + 1,95€

SÚPER DESAYUNO

RF | PB
GF | OF

CRUNCHY FISH TACO DE TERESA'S STAIRWAY | 4,95€

taco *crunchy* 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

PLANT-BASED 'BACON & CHEESE' BAGEL | 4,95€

bagel integral* + *plant-based creamy* mascarpone + *plant-based* cheddar + 'bacon' de coco joven | * *huevo de corral poché* (+1,95€) | * *bagel gluten-free* (+ 1,45€)

NEW

RF | PB
GF | OF

SUPERWRAP | 5,95€

wrap gluten-free de carbón activo* + kale + col lombarda + zanahoria + manzana + hummus + crema de yogur de coco | * *contiene frutos secos*

NEW

RF | PB
GF | OF

SCANDAL SCRAMBLE | 9,95€

huevos de corral revueltos* + setas variadas + espinacas + tomate + ajos tiernos + queso feta + zanahoria + pan integral de 6 cereales*
* *sólo claras* (+1,95€) | * *housemade gluten-free bread* (+ 1,45€)

RF | PB
GF | OF

HEALTHY VEGGIE EGGS BENEDICT | 12,95€

housemade english muffin + boletus edulis + espinacas + huevos de corral estilo cometa + salsa holandesa *plant-based* y trufada + *roasted* verduras de temporada

NEW

RF | PB
GF | OF

HEALTHY EGGS ROYALE | 14,95€

housemade english muffin + salmón salvaje de Alaska marinado + huevos de corral estilo cometa + salsa holandesa *plant-based* al curri + *roasted* verduras de temporada

NEW

BOWLS SALUDABLES

AÇAÍ BOWL | 8,95€
RF | PB
GF | OF
açaí do Brasil + plátano + arándanos + fresas + sandía + bebida casera de anacardos + *crumble* casero de castañas del Brasil + sirope de agave + cañamones + bayas de goji

AÇAÍTELLA BOWL | 8,95€
RF | PB
GF | OF
açaí do Brasil + cacao *raw* + crema casera de avellanas + *crumble gluten-free* + fresas + kiwi + plátano + cobertura de cúrcuma

PINK PITAYA BOWL | 8,95€
RF | PB
GF | OF
plátano + pitaya roja + pera + bebida casera de almendras + azúcar de coco + *crunchy raw* granola con trigo sarraceno y almendras marcona + semillas de chía + *coconut shavings*

ROYAL COCONUT MILK PARFAIT | 6,95€
RF | PB
GF | OF
yogur casero de leche de coco + granola casera + frutas de temporada + frutas del bosque

RAINBOW COCONUT MILK PARFAIT | 8,95€ **NEW**
RF | PB
GF | OF
yogur de coco con espirulina *blue* + ensalada de frutas + cañamones + *crumble glute-free* + nibs de cacao + mosquito

MANGO PASSION YOGHOURT | 7,95€ **NEW**
RF | PB
GF | OF
mango thai + nata de coco

COCO CHOCO CHIA POT | 5,95€ **NEW**
RF | PB
GF | OF
bebida de soja + bebida de coco + azúcar de coco + cacao *raw* + chía + plátano + nata de coco

HEALTHY INDULGENCES & BAKERY

MOSKITO | 3,50€
RF | PB
GF | OF
harina de trigo sarraceno + mascarpone de anacardos + cobertura de chocolate

COCO CHIA | 3,50€
RF | PB
GF | OF
crema de coco y chía + almendras + chocolate *raw*

PINK LADY | 3,50€
RF | PB
GF | OF
harina de trigo sarraceno + crema de anacardos y limón + remolacha + chocolate blanco *plant-based*

ENERGY SPICY BAR | 2,50€
RF | PB
GF | OF
almendras + nueces + cacao *raw* + cayena + pistachos + bayas de goji + chía + sésamo

HEALTHY INDULGENCES & BAKERY



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



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 | *contiene frutos secos*

MATCHA MUFFIN: trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + té matcha + nibs de cacao | *contiene frutos secos*

MISO-GINGER MUFFIN: trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + leche de coco + jengibre + miso | *contiene frutos secos*

CHOCOLATE & ORANGE MUFFIN: trigo sarraceno y arroz integral + crema de avellanas + plátano + cacao + naranja | *contiene frutos secos*



SPELT CROISSANT | 2,50€

croissant de harina de espelta con margarina no hidrogenada



VEGAN COOKIE | 2,50€

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



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*



BLACK WALNUT & BANANA CUPCAKE | 3,95€

harina integral de arroz y trigo sarraceno + crema de almendras + plátano + nueces + crema de chocolate



CARROT COCONUT CUPCAKE | 3,95€

harina de arroz y trigo sarraceno + crema de almendras + zanahoria + manzana + canela + nuez moscada + crema de coco

ALÉRGENOS

HEALTHY INDULGENCES & BAKERY

											
MOSKITO			●							●	
COCO CHIA			●							●	
PINK LADY			●							●	
ENERGY SPICY BAR			●		●				●		
RASPBERRY & RICE PROTEIN STICK BALL			●								
MATCHA & PEA PROTEIN STICK BALL			●							●	
ORANGE & HEMP PROTEIN STICK BALL			●								
VEGAN PEAR-CHOCOLATE MUFFIN										●	
QUINOA-BLUEBERRY MUFFIN			●							●	
MATCHA MUFFIN			●							●	
MISO-GINGER MUFFIN			●							●	
CHOCOLATE & ORANGE MUFFIN			●							●	
SPELT CROISSANT	●				●					●	
VEGAN COOKIE			●							●	
MAPLE-GLAZED DOUGHNUT			●					●			
GINGER-TURMERIC DOUGHNUT			●					●		●	
BLACK WALNUT & BANANA CUPCAKE			●							●	
CARROT COCONUT CUPCAKE			●							●	



GLUTEN



LACTEOS



FRUTOS
SECOS



CACAHUETE



SÉSAMO



APIO



MOSTAZA



HUEVOS



SO₂



SOJA



PESCADO