

# COCINA SALUDABLE / HEALTHY FOOD



## ENSALADAS / SALADS

<b>ENSALADA MIXTA:</b> Un Clasico con Lechuga y Tomate <i>MIXED SALAD: A Classic with Lettuce and Tomato</i>	4,50 €
<b>TOPPINGS:</b> Naranja / Manzana / Remolacha / Maiz / Zanahoria / Cebolla / Nueces / Semillas <i>Orange / Apple / Beet / Corn / Carrot / Onion / Nuts / Seeds</i>	0,50 €
Aguacate - Bonito / <i>Avocado - Tuna</i>	1,50 €
<b>ENSALADA FRANCESA</b> Mezclum de lechugas, tomate, nueces y aguacate, vinagreta casera de miel y mostaza <i>French salad Variety of Lettuce, tomato, walnuts and avocado, homemade honey and mustard vinaigrette</i>	7,90 €
<b>ENSALADA CESAR</b> Mezclum de lechuga, pepino, crutons, bacon, crujiente, pollo parrilla, pamesano y salsa cesar <i>Cesar salad Mix of lettuce, cucumber, croutons, crispy bacon, grilled chicken, parmesan and caesar sauce</i>	8,90 €
<b>ENSALADA DE ESPINACA BABY</b> Mezclum, espinacas baby, tomate, frutos secos y rulo de cabra con vinagreta de frutos rojos <i>Baby spinach Variety of Lettuce, baby spinach, tomato, nuts and goat's cheese topped with red fruit vinaigrette</i>	8,90 €
<b>ENSALADA GRIEGA</b> Mezclum de lechuga, cebolla morada, queso Feta, pepino, tomate deshidratado y salsa de yogur <i>Greek salad Variety of lettuce, purple onion, Feta cheese, cucumber, dehydrated tomato and yogurt sauce</i>	7,90 €
<b>TOMATE, TOMATE, TOMATE</b> Ensalada de Tomate Premium con salsa de perejil y ajo en aceite de oliva <i>Tomato, tomato, tomato Premium Tomato salad seasoned with Parsley &amp; Garlic sauce in Olive Oil</i>	8,90 €

## WRAPS

<b>WRAP FRIO DE POLLO</b> Tortilla de trigo, lechuga fresca, tomate, cebolla morada y salsa de la casa <i>Cold chicken wrap Wheat tortilla, fresh lettuce, tomato, purple onion and homemade sauce</i>	7,30 €
<b>WRAP DE VERDURAS SALTEADAS</b> Pimiento, cebolla, champiñon, calabacin y queso. Opcional Gambas, Tofu o Pollo <i>Sautéed vegetables wrap Pepper, onion, mushroom, zucchini and cheese. Optional: Prawns, Tofu or Chicken</i>	8,30 €
<b>WRAP de FALAFEL</b> Sabroso Falafel casero, tomate, cebolla, lechuga, aguacate y salsa yogur. <i>Falafel wrap Tasty homemade Falafel, tomato, onion, lettuce, avocado and Yoghurt sauce.</i>	8,30 €

## SUGERENCIAS / SUGGESTIONS

<b>CRUDITÉS</b> Zanahoria, pepino y apio, salsa Tzatziki y hummus / <i>Carrots, cucumbers &amp; celery, Tzatziki sauce &amp; hummus</i>	6,90 €
<b>TABLA de HUMMUS con PAN CRISTAL</b> / <i>Hummus with cristal bread</i>	6,00 €
<b>SOPA o CREMA DEL DIA</b> / <i>Soup or cream of the day</i>	4,90 €
<b>TABLA DE BURGER VEGETALES</b> / <i>Vegetables burger platter</i> 3 mini-Burger acompañado de tomate, lechuga, cebolla caramelizada y sus salsas A elegir entre: - Zanahoria, Calabaza, Pimiento Rojo - Espinaca y Piñones - Setas y Trufa <i>Table of 3 mini-Burgers with tomato, lettuce, caramelized onions and their sauces</i> <i>To choose between: - Carrot, Pumpkin, Red Pepper - Spinach and Pineapples - Mushrooms and Truffle</i>	12,00 €
<b>BIG NATURAL BURGER</b> Hamburguesa casera vegetal con lechuga, pepinillo, cheddar, cebolla, tomate y salsa de la casa <i>Homemade vegetable burger with lettuce, pickle, cheddar, onion, tomato and our house sauce.</i>	7,90 €
<b>FALAFEL BURGER</b> Hamburguesa casera vegetal con lechuga, pepinillo, cebolla, tomate y salsa Tzatziki, hummus y aguacate <i>Homemade falafel burger with lettuce, pickle, onion, tomato and Tzatziki sauce, hummus and avocado</i>	7,90 €
<b>SALTEADO de VERDURAS</b> de temporada con pollo, tofu o quinoa      Media ración    6,00€      Ración	8,90 €
<i>Sautéed seasonal vegetables with chicken, tofu or quinoa</i>	
<b>VERDURA Y POLLO AL CURRY CON ARROZ BLANCO</b> / <i>Vegetables and chicken curry with white rice</i>	7,90 €
<b>ROLLITOS de POLLO</b> con espinaca, bacon y queso acompañados de salsa de pimientos con patatas fritas caseras <i>Chicken rolls with spinach, bacon and cheese accompanied with bell pepper sauce with our homemade fries</i>	7,90 €
<b>AREPAS</b> / caseras rellenas de pollo con queso rallado, tomate y aguacate <i>2 homemade Arepas filled with chicken with grated cheese, tomato and avocado</i>	7,90 €
<b>NATURAL NACHOS</b> acompañados de salsa mexicana casera, jalapeños, guacamole y crema agria <i>Our nachos accompanied with homemade mexican sauce, jalapeño, guacamole and sour cream</i>	8,90 €
<b>QUESADILLA</b> de pollo, cebolla, pimientos, queso derretido, acompañados de guacamole y crema agria <i>Chicken, onion, peppers, melted cheese, accompanied with guacamole and sour cream</i>	7,90 €
<b>TACOS DE POLLO</b> acompañados de lechuga, salsa casera, y guacamole <i>Chicken tacos accompanied with lettuce, homemade sauce and guacamole</i>	7,90 €
<b>ROLLITOS DE PRIMAVERA</b> rellenos de verdura acompañado de salsa chile dulce <i>Spring rolls filled wide a variety of vegetables accompanied with sweet chile sauce</i>	6,90 €
<b>SALTEADO DE VERDURAS</b> con pollo o gambas y tallarines de arroz / <i>Sautéed vegetables with chicken or prawns and rice noodles</i>	7,90 €
<b>SELECCIÓN DE SALSAS / Sauces selection</b>	0,50 €
Col, Sriracha, Salsa Picante, Tzatziki, Salsa Mexicana, Cebolla Caramelizada, Nata Agria, Guacamole, Jalapenos, Salsa de la casa <i>Coleslaw, Sriracha, Hot Sauce, Tzatziki, Mexican Sauce, Caramelised Onions, Sour Cream, Guacamole, Jalapenos, Homemade Sauce</i>	

## ZUMOS NATURALES DE FRUTAS Y VERDURAS / Fresh fruit & vegetables juices

Pida nuestra carta de zumos hechos en el momento  
*Ask for our Freshly Made Juice Menu*