

Eat better Be happier Live longer



FLAX & KALE és un Restaurant Healthy Flexitarià. Tots els plats estan dissenyats pensant no solament en el plaer gastronòmic, sinó també en el seu valor nutricional. Un 80% de la nostra oferta és plant-based i el 20% restant són receptes que inclouen peix blau. Actualment existeixen molt pocs dubtes respecte a la correlació entre una alimentació sana i un estat de salut lliure de malalties. Volem alimentar-te millor per tal que siguis més feliç i aconseguixis viure més anys amb una salut de ferro.

Benvinguts al fascinant món de l'alimentació Saborosa + Sana + Sostenible!



Els enzims i les vitamines són sensibles a una temperatura superior als 48°C, morint per sobre dels 54°C. És per això que tots els plats marcats amb **RF** són crus o han estat cuinats a una temperatura inferior als 48°C, per tal de mantenir intactes totes les seves propietats nutricionals.



Tots els plats marcats amb **PB** estan elaborats únicament amb ingredients d'origen vegetal. Les plantes, vegetals, fruites, fruita seca i llavors, en el seu estat natural, són els aliments amb una major concentració de vitamines, nutrients i enzims que existeixen a la naturalesa.



Tots els plats lliures de gluten estan marcats amb **GF**. Això significa que són plats que no contenen farina, o bé que han estat elaborats amb altres tipus de farines que no contenen gluten (quinoa, ametlles, fajol, coco...).



Els plats marcats amb **OF** contenen peix blau. Aquest peix conté elevades quantitats d'àcids grassos essencials del tipus omega 3, i els seus beneficis en termes nutricionals han estat àmpliament demostrats. El salmó salvatge d'Alaska s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.



Totes les opcions vegetals, com el 'pollastre' F&K o la 'carn' F&K, són creacions del nostre equip d'I+D+i amb proteïna de soja i pèsol, elaborades al nostre obrador. Aporten una quantitat de proteïnes comparable a la carn animal, però amb emissions de CO₂ i petjada hídrica molt menors.

FLAX & KALE

*No podem garantir l'absència de contaminació creuada.

Si ets al·lèrgic o intolerant a qualsevol tipus d'aliment, si us plau fes-nos-ho saber. Revisa els al·lèrgens al final de la carta.

Per Picar & Entrants



KALE CHIPS ORIGINAL RECIPE | 4,50€

kale deshidratada + anacards + llevat nutricional + cúrcuma



SÍNDRIA A LA GRAELLA | 6,50€

síndria a la graella + formatge de cabra + mizuna* + ametlles marcona + salsa *sweet mint*



SALMON SASHIMI TOAST | 9,50€

pa d'espelta 5 cereals** + crema de pèsols + sashimi de salmó salvatge d'Alaska + menta + ratlladura de pell de llimona | ** *pa casolà gluten-free (+ 1,45 €)*



FUNGI COCONUT TOAST | 8,50€

pa d'espelta 5 cereals** + mescla de *fungi* de temporada + vi blanc + crema de coco + farigola + trufa negra | ** *pa casolà gluten-free (+ 1,45 €)*



MANGO & AVOCADO TARTARE | 10,95€

mango + alvocat + ceba vermella + tomàquet semisec + sèsam blanc + cibulet + salsa tàrtara casolana



CRUNCHY TUNA TACO | 5,50€

taco cruixent de farina de blat de moro nixtamalitzat* + daus de tonyina *yellowfin* marinada + col blanca + coriandre + ceba tendra xinesa + salsa rosa casolana picant + alvocat + llavors de sèsam | 🌿



CRUNCHY SALMON TACO | 5,50€

taco cruixent de farina de blat de moro nixtamalitzat* amb remolatxa + daus de salmó salvatge d'Alaska marinat + alvocat + alga nori + enciam romà + salsa tàrtara amb jalapeños | 🌿



CRUNCHY CORVINA TACO | 5,50€

taco cruixent de farina de blat de moro morat nixtamalitzat* + daus de corbina marinats en aguachile de maracuià + blat de moro torrat + coriandre + maionesa de xipotle i *naranjilla* | 🌿

NEW

✳️ CHEF'S NOTES

- *mizuna*: brot verd de sabor refrescant que recorda a la mostassa, una mica picant i amb un toc dolç.
- *blat de moro nixtamalitzat*: blat de moro cuit amb una solució alcalina. els canvis químics durant el procés augmenten la disponibilitat d'aminoàcids, de fòsfor i calci i de fibra.

RF Raw food PB Plant-based GF Gluten-free OF Oily fish 🌿 Picant 10% IVA inclòs

Per Compartir

RF | PB
GF | OF

HUMMUSÍSSIMO | 14,95€

hummus cremós + salsa de iogurt *plant-based* + 'mandonguilles' F&K *plant-based* + adobats + amanida tèbia de fruita seca i raïm + tomàquet semisec + tahina blanca + *za'atar* + pa casolà estil pita

RF | PB
GF | OF

ASSORTIMENT DE CRUNCHY TACOS | 15,50€

1 ut. *crunchy* taco de tonyina + 1 ut. *crunchy* taco de salmó + 1 ut. *crunchy* taco de corbina | 🌶

RF | PB
GF | OF

NACHOS SUPREMS | 13,95€

nachos de blat de moro nixtamalitzat* + guacamole + tomàquet + jalapeño + blat de moro dolç + 'carn picada' F&K *plant-based* + 'cheddar' fos *plant-based* | 🌶

RF | PB
GF | OF

BRAISED BROCCOLI, MUHAMMARA & ZHUG SAUCE | 6,95€

bròquil rostit amb espècies + salsa muhammara* + salsa *zhug** + magrana

RF | PB
GF | OF

ALBERGÍNIA ESTIL SZECHUAN | 7,95€

+ salsa doubanjiang* + gingebre + cacauets brasejats + coriandre + sèsam blanc | 🌶

Sopes & Cremes

RF | PB
GF | OF

KALE DREAM CREAM | 7,95€

porro + ceba + patata + kale + farigola + kale xips

RF | PB
GF | OF

RAMEN YA-TERE | 14,95€

Disponible de novembre a abril

brou ramen + fideus de moniato + *plant-based* 'chashu'* (alga nori, *pulled jackfruit**) + carbassa rostida + gírgola de panical + alga nori + alga wakame + rave xinès + sèsam torrat

RF | PB
GF | OF

GASPATXO AL TOC DE COMÍ | 7,95€

Disponible de maig a octubre

tomàquet + cogombre + pebrot verd + all + ceba + oli d'oliva + comí

✳️ CHEF'S NOTES

- *blat de moro nixtamalitzat*: blat de moro cuit amb una solució alcalina. Els canvis químics durant el procés augmenten la disponibilitat d'aminoàcids, de fòsfor i calci, i de fibra.
- *muhammara*: salsa síria de pebrots vermells rostits, nous, oli d'oliva i espècies, amb un sabor fumat i lleugerament picant.
- *salsa zhug*: una salsa picant i aromàtica originària del Iemen, feta principalment amb coriandre, chiles, all, comí i altres espècies.
- *doubanjiang*: pasta fermentada de fesol de soja i piments, és un condiment popular a la cuina xinesa pel seu sabor salat, umami i lleugerament picant.
- *chashu*: tires de porc rostit o estofat, comúment utilitzades com a ingredient a la cuina japonesa, especialment en plats de ramen.
- *jackfruit*: la fruita més gran del món que imita a la perfecció la carn esfilagarsada.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

🌶 Picant

10% IVA inclòs

Amanides



TERESA'S FAVORITE KALE SALAD | 11,95€

kale + tomàquets cherry + alvocat + brots i germinats variats + alga nori + mango + ravenets + vinagreta de xipotle + mesclum + gomasio de lli | 🌿



KALE CAESAR SALAD | 13,50€

kale + enciam romà + 'pollastre' F&K *plant-based* + crostons + 'formatge' parmesà i semicurat *plant-based* + salsa Cèsar *plant-based*



YELLOWFIN TUNA & SALMON POKE BOWL | 15,95€

tonyina *yellowfin* + salmó salvatge d'Alaska + arròs negre + quinoa blanca + alvocat + alga wakame + api fermentat + *kelp* noodles* + edamame + fulles verdes + salsa *miso-ginger*



ROASTED ROOTS & AVOCADO SALAD | 12,95€

remolatxa i pastanagues rostides i especiades + ceba morada a la planxa + alvocat + raïm rostit + formatge de cabra + ruca + vinagreta de mostassa i mel



ALASKAN SALMON BIBIMBAP* | 15,95€

daus de salmó salvatge d'Alaska + arròs negre + arròs inflat cruixent + col xinesa + enciam romà + pera + magrana + ceba tendra + alga wakame + daikon adobat + *furikake** + maionesa de *gochujang** | 🌿



LEMON CHILI PARMESAN MINCED KALE SALAD | 11,95€

kale + col xinesa + alga wakame + formatge Grana Padano + portobellos saltats + nous pecanes + shimejis saltats + vinagreta *lemon chili parmesan*



FALAFEL HARISSA SALAD | 12,95€

falàfel libanès casolà + paté de carbassa fumat + salsa de iogurt *plant-based* + bulgur + espelta + espinacs + maionesa d'harissa + sèsam

✳️ CHEF'S NOTES

- *kelp*: un tipus d'algues ric en iode, vitamines i minerals, utilitzat en la cuina asiàtica pel seu sabor umami i les seves propietats nutritives.
- *bibimbap*: en coreà significa literalment "arròs" (bap) "mesclat" (bibim).
- *furikake*: una mescla de condiments japonesos que s'espolvoregen sobre l'arròs. Pot contenir ingredients com ara alga nori, llavors de sèsam, peix sec, sal i sucre.
- *gochujang*: (o pasta de xili vermell) és un condiment fermentat, dolç i picant popular a la cuina coreana.

Pasta Artesana



SUPERTAGLIATELLE | 16,50€

supertagliatelle amb espirulina* + salmó salvatge d'Alaska + pesto de kale + formatge parmesà



PAD THAI DE 'POLLASTRE' | 14,50€

tallarines d'arròs + xiitake + pastanaga + 'pollastre' F&K *plant-based* + germinats de soja + cacauets torrats + daikon envinagrat + salsa Pad Thai casolana + ceba tendra + llima + coriandre



YAKITUNA | 15,50€

fideus casolans + verdures al wok + tataki de tonyina *yellowfin* + salsa yakisoba + *katsuobushi** + coriandre + gíngebre envinagrat

Especialitats de la Teresa



LA PESCA DEL SALMÓ D'ALASKA | 19,95€

salmó salvatge d'Alaska cuinat a baixa temperatura + amanida de quinoa + salsa de cítrics i herbes del camp d'Algerri



TUNA LOVES WASABI BURGER | 15,95€

pa brioix integral d'espelta** amb carbó activat* + hamburguesa casolana de tonyina amb cibulet, gíngebre i maionesa de wasabi + pastanagues rostides amb salsa de iogurt *plant-based* | ** *pa casolà gluten-free* (+ 1,45 €)



SALMON MINI BURGERS | 16,95€ | 3 UNITATS

pa brioix integral d'espelta** amb suc de remolatxa *cold-pressed* + hamburgueses casolanes de salmó salvatge d'Alaska + maionesa *plant-based* de mostassa antiga + moniatos rostits amb salsa de iogurt *plant-based* | ** *pa casolà gluten-free* (+ 1,45 €)



PLANT-BASED TRUFFLE MAYO BURGER | 15,95€

pa brioix integral d'espelta** amb carbó activat + hamburguesa F&K *plant-based* + maionesa trufada + xampinyons saltats + ceba rostida + 'cheddar' *plant-based* + moniatos rostits amb salsa de iogurt *plant-based* | ** *pa casolà gluten-free* (+ 1,45 €)



MALAI KOFTA FISHBALLS TIKKA MASSALA | 14,95€

mandonguilles de peix *malai kofta** + arròs basmati amb un toc de comí + salsa tikka massala + sèsam torrat + salsa *zbug** + coriandre

✳️ CHEF'S NOTES

- *espirulina*: un alga en forma d'espiral molt rica en proteïnes, nutrients, vitamines i minerals.
- *katsuobushi*: làmines fines i seques de bonítol fermentat i fumat, àmpliament utilitzades a la cuina japonesa per donar sabor a brous, sopes i plats principals.
- *carbó activat*: és el resultat d'un doble procés de carbonització i activació aplicat a matèria vegetal. Els seus microporus absorbeixen i després expulsen del nostre organisme totes les substàncies nocives.
- *malai kofta*: un plat de la cuina índia que consisteix en mandonguilles de formatge cottage i verdures.
- *salsa zbug*: una salsa picant i aromàtica originària del Iemen, feta principalment amb coriandre, chiles, all, comí i altres espècies.

Especialitats de la Teresa



YELLOWFIN TUNA BIBIMBAP | 15,95€

*bulgogi** de tonyina *yellowfin* + ou blau ecològic* poché + arròs integral + cogombre marinat + col llombarda + alga wakame + xiitake saltat + *furikake** + tirabecs + salsa *gochujang** |



TACOS AL PASTOR | 17,95€ | 6 UNITATS

tacos** de blat de moro nixtamalitzat* + '*pulled pork*' de *jackfruit** + guacamole + pinya + coriandre + pico de gallo + '*sour cream*' d'anacards i xipotle | **afegeix un *taco extra* (+0,50€)



RAW VEGAN LASAGNA | 14,95€

carbassó + salsa de tomàquet fresc i tomàquet sec + baies de Goji + 'formatge' d'anacards i macadàmia + salsa pesto + pico de gallo



PLANT-BASED BBQ RIBS | 15,95€

F&K *plant-based BBQ 'ribs'* + salsa *BBQ* de gingebre + albergínies estil Szechuan |



BUTTERNUT SQUASH MALAYSIAN CURRY | 15,95€

*jackfruit** + carbassa + bolets + salsa de curri de cúrcuma + cacauets + coriandre + arròs basmati integral |



ARRÒS MELÓS D'ESPIRULINA, SALICÒRNIA I SALMÓ | 17,95€

salmó salvatge d'Alaska + arròs integral + brou de peix blau + pasta d'espírutina* fresca + *gàrum** d'anxoves + salicòrnia



LOW CARBS RISOTTO & YELLOWFIN TUNA | 16,95€

risotto d'arròs de konjac* i *huitlacoche** + tonyina *yellowfin* + salsa teriyaki + sèsam negre i blanc + kale + emulsió de pebrot groc

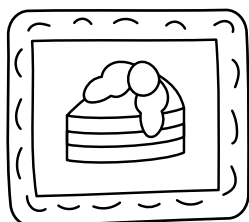
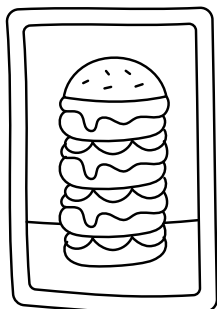
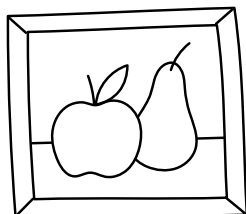


KOREAN FISH WRAPS & TAMARIND BBQ SAUCE | 14,95€

peix marinat i glacejat rostit amb salsa *BBQ* casolana de tamarinde + *lemongrass* + coco torrat + cabdells de Tudela + coriandre + menta + llima

❖ CHEF'S NOTES

- *bulgogi*: significa 'carn de foc', on 'bul' és foc i 'gogi' és carn.
- *ous blaus ecològics*: els ponen gallines d'origen xilè, tenen el rovell més gran i de color groc daurat intens.
- *furikake*: barreja d'espècies japoneses que s'espolvoreja sobre l'arròs.
- *gochujang*: (o pasta de xili vermell) és un condiment fermentat, dolç i picant popular a la cuina coreana.
- *blat de moro nixtamalitzat*: blat de moro cuit amb una solució alcalina. Els canvis químics durant el procés augmenten la disponibilitat d'aminoàcids, de fòsfor i calci, i de fibra.
- *jackfruit*: la fruita més gran del món que imita a la perfecció la carn esfilagarsada.
- *espírutina*: alga en forma d'espiral molt rica en proteïnes, nutrients, vitamines i minerals.
- *gàrum*: salsa fermentada de peix utilitzada a l'antiga Roma com a condiment i realçador de sabor en diversos plats. Aporta una quantitat notable de proteïnes i àcids grassos omega-3.
- *konjac*: alternativa a l'arròs (o pasta), alt en fibra i baix en calories i hidrats de carboni.
- *huitlacoche*: bolets que creixen en el blat de moro, utilitzats a la cuina mexicana. Són una bona font de proteïnes, fibra, vitamines del complex B, ferro i zinc.



Kids

RF | PB
GF | OF

SUPERKIDS | 9,95€

pa integral d'espelta** + hamburgesa F&K *plant-based* + quètxup ecològic + moniatos rostits |
** pa casolà *gluten-free* (+ 1,45€)

RF | PB
GF | OF

JACK SPAGHETTINI SPARROW | 9,95€

spaghetti d'arròs + salsa casolana de tomàquet +
'mandonguilles' F&K *plant-based*

RF | PB
GF | OF

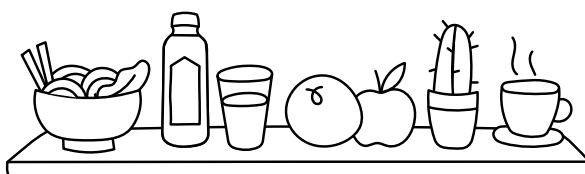
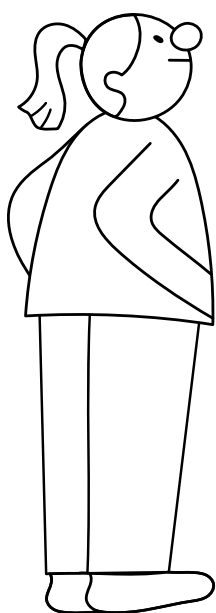
FINDING QUINOA NEMO | 9,95€

salmó salvatge d'Alaska + quinoa amb verdures al
wok + fulles verdes

RF | PB
GF | OF

NINJA NUGGETS | 7,95€ | 6 UNITATS

nuggets de 'pollastre' F&K *plant-based* al forn +
quètxup ecològic



RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

 Picant

10% IVA inclòs

Postres

RF PB
GF OF TWO TEXTURES CHOCO CAKE | 6,95€
brownie + mousse de xocolata + gelat d'avellanes

RF PB
GF OF COOKIES & PASSION FRUIT CAKE | 6,95€
base de cookies + mussolina de maracuià i anacards + *gelée* de maracuià + *nibs* de cacau + 'mascarpone' de te matcha

RF PB
GF OF LEMON PIE | 6,95€
tartaleta de civada i ametlles + crema de llimona i yuzu + nata de coco i lli

RF PB
GF OF PASTÍS DE 'FORMATGE' | 6,95€
pastís de 'formatge' *plant-based* + *coulis* de fruites del bosc

RF PB
GF OF CARROT CAKE | 6,95€
pastís de pastanaga i nous + 'mascarpone d'anacards'

RF PB
GF OF HEALTHY THAI TORRIJA | 6,95€
torrija de brioix + llet de coco merengada amb espècies tailandeses + sucre de coco + crema d'amazake* de temporada + gelat de mango i anacards + sèsam garrapinyat

RF PB
GF OF CHOCOLATE & HAZELNUT MOUSSE CAKE | 6,95€
mousse de xocolata i avellanes + cacau en pols + fruits vermells

Gelats

RF PB
GF OF TOASTED HAZELNUT ICE CREAM | 6,50€
gelat d'avellanes *plant-based* + plàtan i nabius + Ginger Turmeric Doughnut + *topping* de *nibs* de cacau i avellanes

RF PB
GF OF SUNDAE DE VAINILLA | 5,95€
gelat de vainilla *plant-based* + *coulis* de fruites vermelles + maduixes

RF PB
GF OF SUNDAE DE XOCOLATA | 5,95€
gelat de xocolata *plant-based* + *frosting* de coco + avellana torrada

RF PB
GF OF SUNDAE DE MANGO & ANACARDS | 5,95€
gelat de mango i anacards *plant-based* + *frosting* de coco + coco ratllat

❖ CHEF'S NOTES

- *amazake*: beguda japonesa dolça i fermentada, feta principalment d'arròs. és una font natural d'energia, baixa en greixos i rica en carbohidrats, vitamines del grup B i enzims digestius.

RF Raw food PB Plant-based GF Gluten-free OF Oily fish 🌶 Picant 10% IVA inclòs

Healthy Indulgences



MOSKITO | 3,50€

farina de fajol + 'mascarpone' d'anacards + cobertura de xocolata



COCO CHOCO CHIA | 3,50€

crema de coco i xia + ametlles + xocolata



PINK LADY | 3,50€

farina de fajol + crema d'anacards i llimona + remolatxa + xocolata blanca



ENERGY SPICY BAR | 2,50€

ametlles + nous + cacau + caiena + festucs + baies de Goji + xia + sèsam



SUPERFOOD PROTEIN BALLS | 2,00€ / UNITAT

RASPBERRY & RICE PROTEIN BALL: nous de macadàmia + gerd liofilitzat + proteïna d'arròs + anacards + dàtils + ametlles

MATCHA & PEA PROTEIN BALL: te matcha + festucs + proteïna de pèsol + anacards + dàtils + ametlles

ORANGE & HEMP PROTEIN BALL: taronja + cacau + nous + proteïna de cànem + anacards + dàtils + ametlles



HOUSEMADE MUFFINS | 3,50€ / UNITAT

VEGAN PEAR-CHOCOLATE MUFFIN: fajol + pera caramel·litzada + xocolata

QUINOA-BLUEBERRY MUFFIN: quinoa i fajol + crema d'avellanes + nabius

MATCHA MUFFIN: fajol i arròs integral + crema d'ametlles + te matcha + *nibs* de cacau

MISO-GINGER MUFFIN: fajol i arròs integral + crema d'ametlles + llet de coco + gíngebre + miso

CHOCOLATE & ORANGE MUFFIN: fajol i arròs integral + crema d'avellanes + plàtan + cacau + taronja



VEGAN COOKIE | 3,50€

cookie casolana vegana amb xips de xocolata i nous



MAPLE-GLAZED DOUGHNUT | 3,50€

doughnut de farina d'ametlles (no fregit) + farina de coco + anacards + mel + glacejat de xarop d'auró



GINGER-TURMERIC DOUGHNUT | 3,50€

doughnut de farina d'ametlles (no fregit) + farina de fajol + nous + gíngebre + anacards + cúrcuma + xocolata *plant-based*



CINNAMON MACA ROLL | 3,50€

farina de blat sarraí + ametlles + canyella + maca

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

 Picant

10% IVA inclòs