

Eat better Be happier Live longer

ESP

FLAX & KALE es un Restaurante Healthy Flexitario. 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!



RAW FOOD

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.



PLANT-BASED

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.



GLUTEN-FREE

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, coco almendras, trigo sarraceno...).



OILY FISH

Los platos marcados con **OF** contienen pescado azul. Este pescado con elevadas cantidades de ácidos grasos esenciales del tipo omega 3, y sus beneficios nutricionales han sido ampliamente demostrados. Nuestro salmón salvaje de Alaska se obtiene de pesca sostenible, ayudando a mantener la salud de nuestros océanos.

FLAX&KALE

→ CUINA FLEXITERIANA ←

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

KOMBUCHA LAB

SPARKLING | FERMENTED PROBIOTIC | NATURALLY ENERGIZING

La kombucha es una bebida fermentada por un cultivo de organismos con multitud de propiedades saludables.

El té junto con el azúcar, son la base de la kombucha, pues contienen una serie de nutrientes y compuestos que alimentan al cultivo (scoby), entre ellos el nitrógeno y la téina. SCOPY son las siglas en inglés de “cultivo simbiótico de bacterias y levaduras”, llamado también “madre”.

Entre sus beneficios destacan: ayuda a reforzar el sistema inmunológico, equilibrar la flora intestinal, revitalizar el cuerpo y mejorar la salud cardiovascular.

Kombucha (400 ml.)

Plant-based | Gluten-free | Non pasteurized | Non HPP | Non GMO

	PASSION COLADA 4,95€ maracuyá + piña + coco + té bancha	
	BLUE MOJITO 4,95€ yuzu + espirulina + menta	
	AFRICAN MULE 4,95€ jengibre + hibiscus + naranja	
	WONDER BERRY 4,95€ framboesas + arándanos	NEW
	SPICY MARGARITA 4,95€ lima-limón + cilantro + jalapeño	
	DRAGON LEMONADE 4,95€ pitaya + lima + limón	
	ORANGE FANTASY 4,95€ naranja + limón	
	LEMON FANTASY 4,95€ lima + limón	
	KOMBUCOLA 4,95€ fórmula secreta	NEW
	SEX ON THE PEACH 4,95€ melocotón + naranja + limón	NEW

No agitar | No recomendado para menores de 10 años ni para mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.

ZUMOS COLD-PRESSED (400 ml.)

RAW* | PLANT-BASED** | NON PASTEURIZED | NO ADDED SUGARS*

* Excepto Virus Killer + Energy Boost + Digestive Elixir | ** Excepto Virus Killer + Energy Boost

	 GREEN LOVE 4,95€ manzana + espinacas + pepino + limón + perejil + kiwi + jengibre
	 GREEN SLIM FIT 4,95€ manzana + espinacas + hinojo + rúcula + perejil + jengibre + kiwi + limón
	 GREEN MEDICINE 4,95€ pera + uva + pepino + espinacas + kale + perejil + kiwi + limón
	 β CAROTENO 4,95€ zanahoria + manzana + agua de coco + limón
	 FOREVER YOUNG 4,95€ zanahoria + manzana + uva + piña + naranja
	 PASSION GRAPEFRUIT 4,95€ mandarina + manzana + pomelo + fresa + maracuyá + jengibre
	 MY SWEET HORNY 4,95€ piña + manzana + aloe vera + maracuyá + maca
	 VIRUS KILLER 4,95€ pera + infusión de hierbas (tomillo, hierba luisa, té de roca) + limón + miel + jengibre
	 BLUE DIAMOND 4,95€ manzana + piña + pera + uva + jengibre + limón + espirulina
	 THE VEGAN VAMPIRE 4,95€ zanahoria + manzana + remolacha + piña + naranja + jengibre + limón
	 DETOX 4,95€ zanahoria + lechuga + pepino + remolacha + tomate + hinojo + espinacas + kale
	 DIGESTIVE ELIXIR 4,95€ agua osmotizada + lima + arándanos + sirope de arce + carbón activado
	 ENERGY BOOST 4,95€ agua osmotizada + pepino + miel + limón + agua de azahar + polen de flores

SIGNATURE RECIPES (400 ml.)

PLANT-BASED | GLUTEN-FREE | NON PASTEURIZED | NO ADDED SUGARS

RF | PB
GF | OF



BLOODY TERE | 4,95€

tomate + limón + jengibre + Tabasco

SMOOTHIES (400 ml.)

RAW | PLANT-BASED | NON PASTEURIZED | NO ADDED SUGARS

RF | PB
GF | OF



ANTIOX | 4,95€

naranja + kiwi + fresa

RF | PB
GF | OF



BERLIN | 4,95€

naranja + mango + fresa + arándanos + remolacha + carbón activado

RF | PB
GF | OF



MOLOKAI | 4,95€

manzana + mango + plátano + agua de coco + espinacas + kale + crema de almendras + albahaca + menta

AGUA

PURIFIED WATER | 1,95€

agua osmotizada purificada y alcalinizada de mineralización muy débil (8pH mínimo)

VICHY CATALÁN | 2,60€

ELIXIRES DE LA VIDA

COCO JOVEN ENTERO *¡pide a nuestro staff que te lo abra!* | 5,95€

NEW

LIMONADA GRANIZADA HOUSEMADE | 4,50€

zumo de limón + sirope de agave + agua osmotizada

ZUMO DE NARANJA | 4,50€

GINGER SHOT 50ML | 3,50€

100% zumo *cold-pressed* de jengibre

RF Raw Food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily Fish

10% IVA incluido

SMOOTHIES SALUDABLES HELADOS

RF | PB
GF | OF

TERESA'S FAVORITE SMOOTHIE | 5,95€

bebida vegetal casera de almendras + fresas + mantequilla de almendras
+ sirope de agave + vainilla

RF | PB
GF | OF

BATIDO EL CUBANITO | 5,95€

agua de coco + bebida vegetal de coco + cacao *raw* + plátano + almendras
+ sirope de agave

RF | PB
GF | OF

THE REJUVENATOR! | 5,95€

zumo de naranja + mango + piña + fresas + *açaí* + bayas de Goji + chía
+ sirope de agave

RF | PB
GF | OF

TROPICAL SUPERFOODS | 5,95€

bebida vegetal de coco + plátano + papaya + mango + piña + maca
+ bayas de Goji + sirope de agave

RF | PB
GF | OF

SUNDAE DE VAINILLA | 5,95€

sundae de vainilla *plant-based* + coulis de frutos rojos + fresas

RF | PB
GF | OF

SUNDAE DE CHOCOLATE | 5,95€

sundae de chocolate *plant-based* + *frosting* de coco + cereza + avellana tostada

RF | PB
GF | OF

SUNDAE DE MANGO & ANACARDOS | 5,95€

helado de mango y anacardos *plant-based* + *frosting* de coco + coco rallado

RF | PB
GF | OF

AÇAÍ BOWL | 8,95€

SMOOTHIE: *açaí do Brasil* + plátano + fresas + bebida vegetal casera de anacardos + sirope de agave

TOPPING: arándanos + frutas de temporada + *crumble* casero de castañas del Brasil + cañamones + bayas de Goji | *extra de mantequilla de cacahuete (+0,50€)



CERVEZA

CAÑA ESTRELLA DAMM CLÁSICA	20CL 2,60€	33CL 3,10€	JARRA 6,25€
CLARA HOUSEMADE cerveza con zumo de limón casero	20CL 2,60€	33CL 3,10€	JARRA 6,25€
INEDIT DAMM cerveza de malta y trigo con especias		33CL 4,75€	
FREE DAMM 0%	25CL 3,10€		
DAURA GLUTEN-FREE		33CL 3,70€	

CAVA



CASTELO DE PEDREGOSA CLOS DE BLANCS xarel-lo + macabeo + parellada (D.O. Cava)	4,75€	19,50€
CASTELO DE PEDREGOSA PETIT CUVÉE ROSÉ trepat + pinot noir (D.O. Cava)	5,25€	21,95€
GRAMONA BRUT IMPERIAL ECO macabeo + chardonnay (D.O. Cava)		29,95€

FLAX&KALE WINE



BLANCO ECO VEGANO garnacha blanca + macabeo + muscat de Frontignan (D.O. Penedès)	3,95€	16,95€
TINTO ECO VEGANO tempranillo + garnacha negra (D.O. Penedès)	3,95€	16,95€

VINO BLANCO



PERPLEJO ECO		
verdejo <i>Alvarez y Díez (D.O. Rueda)</i>	4,50€	18,95€
CURIÓS ECO		
xarelo <i>Albet i Noya (D.O. Penedès)</i>		18,50€
VORA A LA MAR ECO		
pansa blanca <i>Alta Alella (D.O. Alella)</i>		19,95€
A COROA ECO		
godello <i>A Coroa (D.O. Valdeorras)</i>		22,50€
REBELDES BLANCOS ECO		
garnacha blanca + macabeo <i>(D.O. Montsant)</i>		19,95€
CAPTURA DE LUZ ECO		
albariño <i>Wineissocial (D.O. Rías Baixas)</i>		19,50€
GESSAMÍ ECO		
sauvignon blanc + muscat <i>Gramona (D.O. Penedès)</i>		21,00€
SKING OR QUEEN ECO		
albillo real <i>La Unidad Viñas y Bodega (D.O. Cebreros)</i>		19,95€

VINO ROSADO



MORENILLO 2021 ECO		
morenillo <i>Bernaví (D.O. Terra Alta)</i>		19,50€

VINO TINTO



REBELDES ECO		
garnacha negra + syrah <i>Bodega Rebeldes (D.O. Montsant)</i>	4,50€	18,95€
ARTUKE ECO		
tempranillo + viura <i>Artuke (D.O. Rioja)</i>		18,50€
CURIÓS ECO		
ull de llebre <i>Albet i Noya (D.O. Penedès)</i>		18,50€
VILLA WOLF PINOT NOIR ECO		
pinot noir <i>Weingut Villa Wolf (D.O. VDP Pfalz)</i>		19,50€
ÀNIMA DEL PRIORAT ECO		
cariñena + garnacha + syrah + cabernet sauvignon <i>Casa Gran del Siurana (D.O. Priorat)</i>		21,50€
SER VIVO Y NATURAL ECO NATURAL		
tinta fina <i>Hermanos Páramo Arroyo (D.O. Ribera del Duero)</i>		18,50€
CUP 3		
garnacha + trepat <i>Vidbertus (D.O. Conca de Barberà)</i>		18,95€
HABLA DEL SILENCIO ECO		
syrah + cabernet sauvignon + tempranillo <i>Habla (D.O. Extremadura)</i>		25,50€

SPECIALTY COFFEE

RIGHT SIDE

Flax & Kale confía en La Marzocco y en Right Side Coffee por su *know-how* y profesionalidad en la materia. Todos nuestros cafés son 100% naturals, de temporada y de especialidad.

extra shot de café + 1,00€



ESPRESSO | 1,90€

18 ml. de café en taza (9 g. café)



AMERICANO | 1,90€

90 ml. de agua caliente extra + 18 ml. de café en taza (9 g. café)



CORTADO | 2,10€

120 ml. de leche o bebida vegetal* + 18 ml. de café en taza (9 g. café)



CAFÉ CON LECHE / CAPUCCINO | 2,40€

120 ml. de leche o bebida vegetal* + 18 ml. de café en taza (9 g. café)



LATTE | 2,60€

225 ml. de leche o bebida vegetal* + 18 ml. de café en taza (9 g. café)



FLAT WHITE | 2,60€

100 ml. de leche o bebida vegetal* + 36 ml. de café en taza (18 g. café)

* Pregunta a nuestro *staff* por nuestras opciones de bebidas vegetales.

TEA WORLD

TETERUM

Confiamos en Teterum por sus téns ecológicos y sostenibles.

*contiene frutos secos

MATCHA LATTE

3,95€

ICED MATCHA LATTE

3,95€

CHAI TEA LATTE

3,95€

ICED CHAI TEA LATTE

3,95€

BLACK CHAI | ECO

2,60€

GREEN (SENCHA) | ECO

2,60€

RED (PU ERH) | ECO

2,60€

BLACK (EARL GREY) | ECO

2,60€

PURIFYING

NEW

2,60€

te verde + diente de león + cola de caballo + ortiga + hojas de abedul.

DIGESTIVE

NEW

2,60€

hinojo + jengibre + rosa silvestre + canela + regaliz + lavanda.

ENERGIZING

NEW

2,60€

mate + cacao + semillas de guaraná + regaliz + jengibre.

IMMUNITY UP

NEW

2,60€

tomillo + menta + eucaliptus + equinacea + hinojo.

STIMULATING CHAI

NEW

2,60€

jengibre + zanahoria + regaliz + remolacha + achicoria + cúrcuma + galangal.

ROOIBOS

NEW

2,60€

rooibos + cassia + jengibre + pimienta + clavo + cardamomo.

RF Raw Food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily Fish

10% IVA incluido