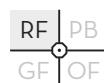


Eat better Be happier Live longer



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 molts pocs dubtes respecte la correlació entre una alimentació sana i un estat de salut lliure de malalties. Volem alimentar-te millor per a que siguis més feliç i aconsegueixis viure més anys amb una salut de ferro.

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



RAW FOOD

Elsenzims i lesvitamines són sensibles a una temperatura superior als 48°C i moren 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.



PLANT-BASED

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



GLUTEN-FREE

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...).



OILY FISH

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.

FLAX&KALE

→ CUINA FLEXITERIANA ←

Si vostè és al·lèrgic o intolerant a qualsevol tipus d'aliment,
si us plau feu-nos-ho saber el més aviat possible.

KOMBUCHA LAB

SPARKLING | FERMENTED PROBIOTIC | NATURALLY ENERGIZING

La kombucha és una beguda fermentada per un cultiu d'organismes amb multitud de propietats saludables.

El te juntament amb el sucre, són la base de la kombucha, ja que contenen una sèrie de nutrients i compostos que alimenten al cultiu (scoby), entre ells el nitrogen i la tèina. SCOPY són les sigles en anglès de "cultiu simbiòtic de bacteris i llevats", anomenat també "mare".

Entre els seus beneficis destaquen: ajudar a reforçar el sistema immunològic, equilibrar la flora intestinal, revitalitzar el cos i millorar la salut cardiovascular.

Kombucha (400 ml.)

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

| | | |
|---|--|------------|
|  | PASSION COLADA 4,95€ maracujà + pinya + coco + te bancha | |
|  | BLUE MOJITO 4,95€ yuzu + espirulina + menta | |
|  | WONDER BERRY 4,95€ gerds + nabius | NEW |
|  | AFRICAN MULE 4,95€ gingebre + hibiscus + taronja | |
|  | SPICY MARGARITA 4,95€ llima-llimona + coriandre + jalapeño | |
|  | DRAGON LEMONADE 4,95€ pitaia + llima + llimona | |
|  | ORANGE FANTASY 4,95€ taronja + llimona | |
|  | LEMON FANTASY 4,95€ llima + llimona | |
|  | KOMBUCOLA 4,95€ fórmula secreta | NEW |
|  | SEX ON THE PEACH 4,95€ préssec + taronja + llimona | NEW |

No agitar | No recomanat per a menors de 10 anys ni per a dones embarassades o en període de lactància.

SUCS COLD-PRESSED (400 ml.)

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

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

| | |
|---|---|
|  |  GREEN LOVE 4,95€ poma + espinacs + cogambre + llimona + julivert + kiwi + gingebre |
|  |  GREEN SLIM FIT 4,95€ poma + espinacs + fonoll + ruca + julivert + gingebre + kiwi + llimona |
|  |  GREEN MEDICINE 4,95€ pera + raïm + cogambre + espinacs + kale + julivert + kiwi + llimona |
|  |  β CAROTENO 4,95€ pastanaga + poma + aigua de coco + llimona |
|  |  FOREVER YOUNG 4,95€ pastanaga + poma + raïm + pinya + taronja |
|  |  PASSION GRAPEFRUIT 4,95€ mandarina + poma + pomelo + maduixa + maracujà + gingebre |
|  |  MY SWEET HORNY 4,95€ pinya + poma + maracujà + àloe vera + maca |
|  |  VIRUS KILLER 4,95€ pera + infusió d'herbes (farigola, marialluïsa, te de roca) + llimona + mel + gingebre |
|  |  BLUE DIAMOND 4,95€ poma + pinya + pera + raïm + gingebre + llimona + espirulina |
|  |  THE VEGAN VAMPIRE 4,95€ pastanaga + poma + remolatxa + pinya + taronja + gingebre + llimona |
|  |  DETOX 4,95€ pastanaga + enciam + cogambre + remolatxa + tomàquet + fonoll + espinacs + kale |
|  |  DIGESTIVE ELIXIR 4,95€ aigua osmotitzada + llima + nabius + xarop d'auró + carbó activat |
|  |  ENERGY BOOST 4,95€ aigua osmotitzada + cogambre + mel + llimona + aigua de tarongina + pol·len de flors |

SIGNATURE RECIPES (400 ml.)

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

RF | PB
GF | OF



BLOODY TERE | 4,95€

tomàquet + llimona + gingebre + Tabasco

SMOOTHIES (400 ml.)

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

RF | PB
GF | OF



ANTIOX | 4,95€

taronja + kiwi + maduixa

RF | PB
GF | OF



BERLIN | 4,95€

taronja + mango + maduixa + nabius + remolatxa + carbó activat

RF | PB
GF | OF



MOLOKAI | 4,95€

poma + mango + plàtan + aigua de coco + espinacs + kale
+ crema d'ametlles + alfàbrega + menta

AIGUA

PURIFIED WATER | 1,95€

aigua osmotitzada i alcalinitzada de mineralització dèbil (8pH mínim)

VICHY CATALÁN | 2,60€

ELIXIRS DE LA VIDA

COCO JOVE SENCER *demana al nostre staff que te l'obri!* | 5,95€

NEW

LLIMONADA GRANISSADA HOUSEMADE | 4,50€

suc de llimona + xarop d'atzavara + aigua osmotitzada

SUC DE TARONJA | 4,50€

GINGER SHOT 50ML | 3,50€

100% suc *cold-pressed* de gingebre

RF Raw Food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily Fish

10% IVA inclòs

SMOOTHIES SALUDABLES GELATS

RF | PB
GF | OF

TERESA'S FAVORITE SMOOTHIE | 5,95€

beguda vegetal casolana d'ametlles + maduixes + mantega d'ametlles + xarop d'atzavara + vainilla

RF | PB
GF | OF

BATUT EL CUBANITO | 5,95€

aigua de coco + beguda vegetal de coco + cacau *raw* + plàtan + ametlles + xarop d'atzavara

RF | PB
GF | OF

THE REJUVENATOR! | 5,95€

suc de taronja + mango + pinya + maduixes + *açaí* + baies de Goji + xia + xarop d'atzavara

RF | PB
GF | OF

TROPICAL SUPERFOODS | 5,95€

beguda vegetal de coco + plàtan + papaia + mango + pinya + maca + baies de Goji + xarop d'atzavara

RF | PB
GF | OF

SUNDAE DE VAINILLA | 5,95€

sundae de vainilla *plant-based* + coulis de fruits vermellos + maduixes

RF | PB
GF | OF

SUNDAE DE XOCOLATA | 5,95€

sundae de xocolata *plant-based* + *frosting* de coco + cirera + avellana torrada

RF | PB
GF | OF

SUNDAE DE MANGO & ANACARDS | 5,95€

gelat de mango i anacards *plant-based* + *frosting* de coco + coco ratllat

RF | PB
GF | OF

AÇAÍ BOWL | 8,95€

SMOOTHIE: *açaí do Brasil* + plàtan + maduixes + beguda vegetal casolana d'anacards + xarop d'atzavara

TOPPING: nabius + fruites de temporada + *crumble* casolà de castanyes del Brasil + llavors de cànem + baies de Goji | *extra de mantega de cacauet (+0,50€)



CERVEZA

| | | | |
|--|---------------|---------------|----------------|
| CANYA ESTRELLA DAMM CLÁSICA | 20CL 2,60€ | 33CL 3,10€ | JARRA 6,25€ |
| CLARA HOUSEMADE cerveza amb suc de llimona casolà | 20CL 2,60€ | 33CL 3,10€ | JARRA 6,25€ |
| INEDIT DAMM cerveza de malta i blat amb espècies | | 33CL 4,75€ | |
| FREE DAMM 0% | 25CL 3,10€ | | |
| DAURA GLUTEN-FREE | | 33CL 3,70€ | |

CAVA



| | | |
|---|-------|--------|
| CASTELO DE PEDREGOSA CLOS DE BLANCS xarel-lo + macabeu + 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 macabeu + chardonnay (D.O. Cava) | | 29,95€ |

FLAX&KALE WINE



| | | |
|--|-------|--------|
| BLANC ECO VEGÀ garnatxa blanca + macabeu + muscat de Frontignan (D.O. Penedès) | 3,95€ | 16,95€ |
| NEGRE ECO VEGÀ tempranillo + garnatxa negra (D.O. Penedès) | 3,95€ | 16,95€ |

VI BLANC



| | | |
|---|-------|--------|
| PERPLEJO ECO verdejo <i>Alvarez y Díez (D.O. Rueda)</i> | 4,50€ | 18,95€ |
| CURIÓS ECO xarel·lo <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 garnatxa blanca + macabeu <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€ |

VI ROSAT



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

VI NEGRE



| | | |
|---|-------|--------|
| REBELDES ECO garnatxa 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 carinyena + garnatxa + 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 garnatxa + 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 confia en La Marzocco i en Right Side Coffee pel seu *know-how* i professionalitat en la matèria.
Tot els nostres cafès son 100% naturals, de temporada i d'especialitat.

extra shot de cafè + 1,00€



ESPRESSO | 1,90€

18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)



AMERICÀ | 1,90€

90 ml. d'aigua calenta extra + 18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)



TALLAT | 2,10€

40 ml. de llet o beguda vegetal* + 18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)



CAFÈ AMB LLET / CAPUCCINO | 2,40€

120 ml. de llet o beguda vegetal* + 18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)



LATTE | 2,60€

225 ml. de llet o beguda vegetal* + 18 ml. de cafè en tassa (9 g. cafè)



FLAT WHITE | 2,60€

100 ml. de llet o beguda vegetal* + 36 ml. de cafè en tassa (18 g. cafè)



Pregunta al nostre *staff* pel nostres opcions de begudes vegetals.

TEA WORLD

TERERUM

Confiem en Teterum pels seus tés ecològics i sostenibles.

*conté fruta seca

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 verd + dent de lleó + cua de cavall + ortiga + fulles de bedoll.

DIGESTIVE

NEW

2,60€

fonoll + gingebre + rosa silvestre + canyella + regalèssia + lavanda.

ENERGIZING

NEW

2,60€

mate + cacau + llavors de guaranà + regalèssia + gingebre.

IMMUNITY UP

NEW

2,60€

farigola + menta + eucaliptus + equinacea + fonoll.

STIMULATING CHAI

NEW

2,60€

gingebre + pastanaga + regalèssia + remolatxa + xicoira + cúrcuma + galangal.

ROOIBOS

NEW

2,60€

rooibos + cassia + gingebre + pebre + clau + cardamom.

RF Raw Food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily Fish

10% IVA inclòs