

Eat better Be happier Live longer

ESP

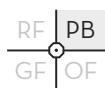
FLAX & KALE PASSAGE es un restaurante Healthy Flexitario. Todos los platos están diseñados pensando no sólo en el mero placer gastronómico, sino también su valor nutricional. Un 80% de nuestra oferta es *plant-based* y el 20% restante son recetas que incluyen pescado azul. Hemos viajado por todo el mundo en busca de inspiración para crear una oferta que podríamos definir en una sola palabra: INNOVACIÓN.

¡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 de Flax & Kale Passage son libres de gluten (**GF**) y sus trazas. Contamos con el certificado "Restauració Sense Gluten" de la Associació de Celiacs de Catalunya, que garantiza que todos los platos de nuestra carta son aptos para celíacos.



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
PASSAGE

Si eres alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor, notifícanoslo lo antes posible.

Revisa los alérgenos de cada palato al final de la carta.

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 500ML | 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

AÇAÍ NA TIGELA | 8,95€

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

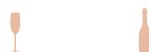
TOPPING: arándanos + fruta de temporada + *Crumble Style Granola*
+ cañamones + bayas de Goji | *extra de mantequilla de cacahuete (+0,50€)



CERVEZA

CAÑA ESTRELLA DAMM CLÁSICA	20CL 2,60€	33CL 3,10€
CLARA HOUSEMADE cerveza con zumo de limón casero	20CL 2,60€	33CL 3,10€
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