

Eat better Be happier Live longer



ESP

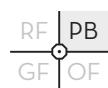
FLAX & KALE PASSAGE es un restaurante Healthy Flexitariano. Todos los platos están diseñados pensando no sólo en el mero placer gastronómico, sino también en su valor nutricional. Un 80% de nuestra oferta es *plant-based* y el 20% restante son recetas que incluyen pescado azul. Hemos viajado por todo 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.



Todas las proteínas **IT'S PLANT-BASED** están desarrolladas por nuestro equipo de R+D+I y elaboradas en nuestro obrador.



Todos los platos marcados con **JOSPER** están cocinados en un híbrido entre parrilla y horno que cocina los alimentos con carbón vegetal aportando un sabor, aroma y jugosidad inconfundibles.

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.

PARA PICAR & ENTRANTES

RF | PB UMAMI ALMONDS | 4,95€

GF | OF almendras Marcona + miso blanco + sésamo blanco + ajo negro + jengibre

RF | PB KALE CHIPS ORIGINAL RECIPE | 4,50€

GF | OF kale deshidratada + anacardos + levadura nutricional + cúrcuma

RF | PB CRUNCHY YELLOWFIN TACO | 5,50€

GF | OF taco crujiente de maíz nixtamalizado + dados de atún yellowfin marinados + col blanca + cilantro + cebolleta china + salsa rosa casera picante + aguacate + semillas de sésamo | 🌶

RF | PB CRUNCHY SALMON TACO | 5,50€

GF | OF taco crujiente de maíz nixtamalizado + dados de salmón salvaje de Alaska marinados + aguacate + alga nori + lechuga romana + salsa tártara de jalapeños

RF | PB CRUNCHY HIRAMASA TACO | 5,50€

GF | OF taco crujiente de maíz nixtamalizado + dados de hiramasa (kingfish) marinados + rabanitos + lechuga romana + salsa ponzu + salsa sweet wasabi | 🌶

RF | PB MANGO & AVOCADO TARTARE | 10,95€

GF | OF mango + aguacate + cebolla roja + tomate semiseco + caviar de algas + sésamo blanco + cebollino + salsa tártara casera

RF | PB SUPERFOOD PLANT-BASED DUMPLINGS | 10,95€ / 6 UNIDADES

GF | OF 'bbq pulled pork' jackfruit + setas + trufa + 'carn d'olla' plant-based | 🌶

RF | PB 'BBQ PULLED PORK' BAO | 5,50 € / UNIDAD

GF | OF healthy bao + jackfruit + chucrut de col lombarda + cacahuetes + mayonesa chili jam + cilantro | 🌶

RF | PB 'FOIE' PLANT-BASED | 12,95€

NEW

GF | OF 'foie' plant-based + coulis de uvas asadas + setas variadas + pan brioche + aceite de trufa + canónigos

PARA COMPARTIR

RF | PB SURTIDO CRUNCHY TACOS | 15,50€ / 3 UNIDADES

GF | OF 1 ud. *crunchy* yellowfin taco + 1 ud. *crunchy* salmon taco + 1 ud. *crunchy* hiramasa taco

RF | PB KUALA LUMPUR'S STREET AUBERGINE | 6,50€

GF | OF brochetas de berenjena crujiente marinada con miso + cebolleta china + salsa yakiniku

* CHEF'S NOTES

- *hiramasa*: pescado de sabor suave y de textura cremosa y firme, excelente para comerse crudo.
- *jackfruit*: la fruta más grande del mundo que imita a la perfección la carne deshilachada.
- *keto*: (o cetogénica) es una dieta especial alta en grasas, baja en carbohidratos y moderada en proteína.

RF | PB
GF | OF

ROASTED VEGGIES & ROOTS PLATTER | 8,95€

brócoli con hierbas mediterráneas + boniato y zanahorias especiadas + coliflor tierna con ajo negro y jengibre + salsa de cacahuetes + chutney casero de uva al tomillo

RF | PB
GF | OF

HUMMUSÍSSIMO | 14,95€

hummus cremoso + salsa de yogur plant-based de *Creamy 'cheese'* y tahín + 'albóndigas' plant-based especiadas y hechas a la brasa + encurtidos + ensalada tibia de frutos secos y uvas + tomate semiseco + tahín blanco + *za'atar* + pan casero estilo pita

JOSPER | NEW

RF | PB
GF | OF

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

brócoli especiado a la brasa + *Syrian muhammara** de pimientos asados, tomate semiseco y almendras + salsa *zhug* yemení* + pico de gallo de granada

JOSPER | NEW

RF | PB
GF | OF

BRAISED ROMANESCO, TUPINAMBO, SETA CARDO & CHIMICHURRI | 7,95€

romanesco a la brasa + cachelos de tupinambo + seta cardo + salsa chimichurri + pimentón dulce + salicornia + caviar de algas + crema de tupinambo + salsa rosa casera de pimentón dulce

JOSPER | NEW

PASTA ARTESANA & FLATBREADS

RF | PB
GF | OF

ZUCCHINI & KALE PESTO FLATBREAD | 12,50€

calabacín marinado + salsa de zanahoria + rúcula + aguacate + *parmigiano teresiano*

RF | PB
GF | OF

PAD THAI DE 'POLLO' | 14,50€

tallarines de arroz + shiitake + zanahoria + 'pollo' it's plant-based + germinados de soja + cacahuetes tostados + daikon encurtido + salsa pad thai casera + cebolleta china + lima + cilantro

NEW

RF | PB
GF | OF

ASIAN CACIO & PEPE* | 14,95€

macarrones coreanos de arroz glutinoso + pimienta de Sichuan + 'queso' curado it's plant-based + aceite de trufa + *sakura* *cress* + salsifi

* CHEF'S NOTES

- *muhammara*: crema de pimientos y frutos secos ligeramente picante originaria de Siria.
- *cacio & pepe*: significa "queso y pimienta" en varios dialectos de Italia.
- *zhug yemení*: sabrosa salsa a base de una mezcla de especias y hierbas aromáticas procedente de Yemen.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

Picante

10% IVA incluido

ENSALADAS & BOWLS

RF | PB
GF | OF

TERESA'S FAVOURITE KALE SALAD | 11,95€

kale + tomates cherry + aguacate + brotes y germinados variados + alga nori + mango + rábanos + vinagreta de chipotle + mezclum + gomasio de lino | 🌶

RF | PB
GF | OF

KALE CAESAR SALAD | 13,50€

kale + lechuga romana + parmesano *plant-based* + ‘pollo’ *it’s plant-based* + picatostes + salsa César *plant-based* + ‘bacon’ *plant-based*

RF | PB
GF | OF

YELLOWFIN TUNA & SALMON POKE BOWL | 15,95€

atún yellowfin + salmón salvaje de Alaska + arroz negro + quinoa blanca + aguacate + wakame + apio fermentado + *kelp noodles* + mango + mezclum + salsa *miso-ginger*

RF | PB
GF | OF

ALASKAN SALMON BIBIMBAP* | 15,95€

NEW

dados de salmón salvaje de Alaska *raw* + arroz negro tailandés + arroz inflado crujiente + col china + lechuga romana + pera + granada + caviar de algas + cebolla china + alga goma wakame + daikon encurtido + *furikake* + mayonesa de *gochujang** | 🌶

RF | PB
GF | OF

AGUACHILE DE FRUTAS DE TEMPORADA | 12,95€

NEW

aguachile* de frutas de temporada + aguacate + seta oreja de Judas + pepino + fresas + tomatillos verdes mexicanos + tomates variados + *physallis* + alga nori + aire de cilantro + sésamo tostado

RF | PB
GF | OF

CAZUELITA DE BURRATA & TOMATILLOS BRASEADOS | 14,95€ / RACIÓN PARA 2 PERSONAS

NEW

tomates cherry braseados + burrata + bimi + pesto verde de avellanas tostadas + piñones + tomillo + romero + albahaca + limón + pan casero estilo pita

RF | PB
GF | OF

ROASTED ROOTS & AVOCADO SALAD | 12,95€

NEW

remolacha y zanahorias asadas y especiadas + cebolla morada a la plancha + aguacate + uvas asadas + queso de cabra + rúcula + vinagreta de mostaza y miel

* CHEF'S NOTES

- *bibimbap*: en coreano significa literalmente “arroz” (bap) “mezclado” (bibim).
- *gochujang*: (o pasta de chile rojo) es un condimento fermentado, dulce y picante popular a la cocina coreana.
- *aguachile*: plato muy fresco, típico de la costa occidental de México, a base de chiles y lima.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

🌶 Picante

10% IVA incluido

ESPECIALIDADES DE TERESA

RF | PB
GF | OF

BUTTERNUT SQUASH MALAYSIAN CURRY | 15,95€

calabaza + brócoli + calabacín + setas + salsa de curry de cúrcuma + cacahuetes + yogur de coco + cilantro + arroz basmati integral | 🌶

RF | PB
GF | OF

KONJAC RISOTTO | 16,95€

arroz de konjac* + setas + espinacas + espárragos trigueros + alcachofa + salmón salvaje de Alaska

RF | PB
GF | OF

MY VEGAN JAPANESE GIRLFRIEND BOWL | 14,95€

arroz negro + quinoa + 'bbq pulled pork' jackfruit + 'huevos' revuelto *plant-based* de ackee + salsa yakiniku + cilantro | 🌶

RF | PB
GF | OF

BAMBOO STEAMED ALASKAN SALMON | 19,95€

salmón salvaje de Alaska + salsa teriyaki + edamame estilo barbacoa + arroz negro salvaje + coco joven + shiitake

RF | PB
GF | OF

RAMEN YA-TERE | 14,95€

caldo casero ramen + fideos de boniato + *plant-based* *chashu* (alga nori, *pulled* jackfruit) + 'bacon' de coco joven + calabaza asada + seta cardo + alga nori + alga wakame + rábano sandía + sésamo tostado

RF | PB
GF | OF

YELLOWFIN TUNA BIBIMBAP* | 15,95€

*bulgogi** de atún yellowfin + huevo azul ecológico poché + arroz integral + pepino marinado + col lombarda + alga wakame + shiitake salteado + *furikake* + tirabeques + salsa coreana *doubanjiang* | 🌶

RF | PB
GF | OF

BBQ TAMARIND GLAZED DOGFISH & SSÄMS* | 16,95€

cazón marinado y glaseado a la brasa con salsa barbacoa casera de tamarindo + *lemongrass* + coco tostado + hojas de cogollos de Tudela + cilantro + menta + lima

NEW

RF | PB
GF | OF

MISO GLAZED SPANISH MACKEREL | 14,95€

caballa marinada con miso + caldo dashi* de hibiscus + bok choy + hierbas aromáticas + cebolleta china + shiitake

JOSPER

NEW

RF | PB
GF | OF

PLANT-BASED BBQ RIBS TACOS | 23,95€ / 7 UNIDADES

JOSPER

NEW

tacos de maíz morado nixtamalizado + BBQ ribs *plant-based* asadas + coleslaw de miso ginger + cilantro + salsa BBQ de jengibre + lima

* CHEF'S NOTES

- *konjac*: alternativa al arroz (o pasta) alto en fibra y bajo en calorías y hidratos de carbono.
- *ackee*: fruto originario de África conocido como "fruto de huevo", cocinado tiene un aspecto muy similar.
- *ssäms*: versión coreana del taco mexicano que se envuelve en una hoja de verdura.
- *bulgogi*: del coreano "bul" (fuego) y "gogi" (carne). Nuestra versión utiliza los mismos sabores y aromas.
- *dashi*: es la base de muchos platos de la cocina japonesa, con el que se consigue el sabor umami.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

🌶 Picante

10% IVA incluido

HEALTHY PIZZA

PLANT-BASED | GLUTEN FREE | NEAPOLITAN STYLE HEALTHY PIZZA

Todas nuestras pizzas son libres de gluten y se elaboran en un horno de leña napolitano de forma 100% artesanal, siguiendo el *know-how* de los maestros *pizzaioli*.



FOCACCIA | 5,95€



MARINARA CONTEMPORÁNEA | 10,95€

tomate San Marzano + tomates cherry asados + ajo + albahaca + orégano
+ *Teresa's Juicery Green Olive Oil*



MARGHERITA | 11,95€

tomate San Marzano + mozzarella *it's plant-based* + albahaca



BARBACOA | 15,45€

salsa barbacoa casera + tomate San Marzano + mozzarella *it's plant-based*
+ *it's plant-based 'meat'* + cebolla morada + maíz + brócoli + jalapeño | 🔥



TRUFFLE & FUNGHI | 15,95€

crema de coco + hierbas del campo (*pizza bianca*) + gírgola + champiñones
+ shiitake + *shimeji* + rúcula



BARCELONA | 15,45€

JOSPER

berenjena y pimiento rojo escalivados a la brasa + salsa romesco casera
+ tomate asado + escabeche de 'atún' *plant-based*



CAPRICHOSA | 14,50€

NEW

tomate San Marzano + boletus edulis + alcachofas + aceitunas Kalamata
+ 'bacon' *plant-based* + 'mozzarella' *it's plant-based*



TRADIZIONALE | 15,95€

NEW

tomate San Marzano + pesto verde de espinacas + tomates cherry + piñones
+ 'mozzarella' *it's plant-based* + tomate semiseco + espinacas y rúcula fresca



ROAST PUMPKIN & BLUE CHEESE | 14,95€

NEW

plant-based blue cheese + crema de calabaza asada a la brasa + espinacas + nueces +
uvas + seta portobello

PLANT-BASED & GLUTEN-FREE BREADS

ORIGINAL | 1,50€

FLAUTA CON TOMATE | 2,50€

SEMILLAS & FRUTOS SECOS | 2,00€

CESTA DE PANES VARIADOS | 4,95€

CÚRCUMA & CAÑAMONES | 2,00€

WEEKEND BRUNCH

SÓLO DISPONIBLE EN FIN DE SEMANA

RF | PB
GF | OF

CLASSIC AVO TOAST* | 6,50€

pan de molde casero con semillas + aguacate + limón + cayena + lino + chía

RF | PB
GF | OF

POKE AVO TOAST* | 7,95€

pan de molde casero con semillas + aguacate + pepino + salmón salvaje de Alaska marinado + cebolla cruda



EXTRAS TOASTS

- huevo azul ecológico* *poché* | +1,95€
- huevo azul ecológico* revuelto | +1,95€
- salmón salvaje de Alaska marinado | +2,45€

RF | PB
GF | OF

THE SCANDAL SCRAMBLE | 10,95€

huevos azules ecológicos* revueltos + champiñones + espinacas + tomate + queso feta + zanahoria + ajos tiernos

RF | PB
GF | OF

THE PLANT-BASED SCANDAL SCRAMBLE | 11,45€

champiñones + espinacas + tomate + zanahoria + ajos tiernos + *ackee* + tofu seda + sal Kala Namak

RF | PB
GF | OF

BAO BAB BENEDICTS | 13,50€

healthy bao + 'bbq pulled pork' jackfruit + huevos azules ecológicos *poché* + cacahuete + salsa holandesa de baobab *plant-based* + mermelada de chili | 🌶

RF | PB
GF | OF

MOROCCAN ROASTED PORTOBELLO | 13,50€

housemade English muffin + huevos azules ecológicos *poché* + aguacate + portobello + *baba ganoush* + *dukkah*

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€)

RF | PB
GF | OF

SHAKSHOUKA | 13,95€

NEW

salsa de tomate estilo libanés + espinacas + huevos ecológicos* + berenjena + cebolleta china + cilantro + salsa zhug yemení + pan** de 5 cereales

**pan casero gluten-free (+ 1,45€)

* CHEF'S NOTES

- *huevos azules ecológicos*: los ponen las gallinas Araucana o Mapuche y se caracterizan por su yema más grande y de color amarillo dorado intenso.

RF Raw food

PB Plant-based

GF Gluten-free

OF Oily fish

🌶 Picante

10% IVA incluido

HEALTHY KIDS OPTIONS



SUPERKIDS | 9,95€

pan casero *gluten-free* + hamburguesa¹ *it's plant-based* + ketchup ecológico
+ kale chips



JACK SPAGHETTINI SPARROW | 9,95€

spaghetti de arroz + salsa casera de tomate + 'albóndigas' *it's plant-based*



FINDING QUINOA NEMO | 9,95€

salmón salvaje de Alaska + quinoa con verduras al wok + hojas verdes



NINJA NUGGETS | 7,95€ | 6 UNIDADES

nuggets de 'pollo' al horno *it's plant-based* + ketchup ecológico

NEW

POSTRES

RF | PB
GF | OF

WHITE MISO-GINGER 'CHEESECAKE' | 6,95€

anacardos + miso blanco + jengibre + mermelada de dátiles y carbón activado

RF | PB
GF | OF

TWO TEXTURES CHOCOLATE CAKE | 6,95€

brownie + mousse de chocolate + helado de avellanas

RF | PB
GF | OF

TERESA'S MATCHA CHEESECAKE | 6,95€

té matcha + anacardos + nata de coco + base crujiente sin gluten con almendras y nueces

RF | PB
GF | OF

COOKIES & PASSIONFRUIT CAKE | 6,95€

base de cookie + muselina de maracuyá y anacardos + *gelée* de maracuyá + nibs de cacao + mascarpone de té matcha

RF | PB
GF | OF

LEMON PIE | 6,95€

tartaleta de avena y almendras + crema de limón y yuzu + nata de coco y lino

RF | PB
GF | OF

TARTA DE QUESO | 6,95€

tarta de queso *it's plant-based* + *coulis* de frutos del bosque

RF | PB
GF | OF

THAI FRENCH TOAST | 6,95€

JOSPER | NEW

torrija de brioche *gluten-free* al Josper + leche de coco merengada con especias tailandesas + azúcar de coco + crema de *amazake* de temporada + helado de mango y anacardos + sésamo garrapiñado

RF | PB
GF | OF

CHOCOLATE & HAZELNUT MOUSSE CAKE | 6,95€

NEW

mousse de chocolate y avellanas + cacao en polvo + frutos rojos

HELADOS

RF | PB
GF | OF

TOASTED HAZELNUT ICE CREAM | 6,50€

helado de avellanas + trozos de mango y uva + *vegan cookie* + topping de avellanas y nibs de cacao *raw*

RF | PB
GF | OF

MANGO CASHEW ICE CREAM | 6,50€

helado de mango y anacardos + trozos de mango + Coco Choco Chia Bar + topping de anacardos y chía

RF | PB
GF | OF

CHOCO ICE CREAM | 6,50€

helado de chocolate + trozos de papaya y fresas + Pink Lady + topping de coco y bayas de Goji

RF | PB
GF | OF

VANILLA ICE CREAM | 6,50€

helado de vainilla + fresas + Moskito + topping de pipas de calabaza y frambuesa liofilizada

HEALTHY INDULGENCES

RF | PB
GF | OF

MOSKITO | 3,50€

harina de trigo sarraceno + mascarpone de anacardos + cobertura de chocolate

RF | PB
GF | OF

COCO CHOCO CHIA | 3,50€

crema de coco y chía + almendras + chocolate *raw*

RF | PB
GF | OF

PINK LADY | 3,50€

harina de trigo sarraceno + crema de anacardos y limón + remolacha + chocolate blanco *plant-based*

RF | PB
GF | OF

ENERGY SPICY BAR | 2,50€

almendras + nueces + cacao *raw* + cayena + pistachos + bayas de Goji + chía + sésamo

RF | PB
GF | OF

SUPERFOOD PROTEIN BALLS | 2,00€ / UNIDAD

RASPBERRY & RICE PROTEIN STICK BALL: nueces de macadamia + framboesa liofilizada + proteína de arroz + anacardos + dátiles + almendras
MATCHA & PEA PROTEIN STICK BALL: té matcha + pistachos + proteína de guisante + anacardos + dátiles + almendras
ORANGE & HEMP PROTEIN STICK BALL: naranja + cacao *raw* + nueces + proteína de cáñamo + anacardos + dátiles + almendras

RF | PB
GF | OF

HOUSEMADE MUFFINS | 3,50€ / UNIDAD

VEGAN PEAR-CHOCOLATE MUFFIN: harina de trigo sarraceno + pera caramelizada + chocolate
QUINOA-BLUEBERRY MUFFIN: harina de quinoa y trigo sarraceno + crema de avellanas + arándanos
MATCHA MUFFIN: harina de trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + té matcha + nibs de cacao
MISO-GINGER MUFFIN: harina de trigo sarraceno y arroz integral + crema de almendras + leche de coco + jengibre + miso
CHOCOLATE & ORANGE MUFFIN: harina de trigo sarraceno y arroz integral + crema de avellanas + plátano + cacao + naranja

RF | PB
GF | OF

VEGAN COOKIE | 3,50€

cookie casera vegana con chips de chocolate *raw* y nueces

RF | PB
GF | OF

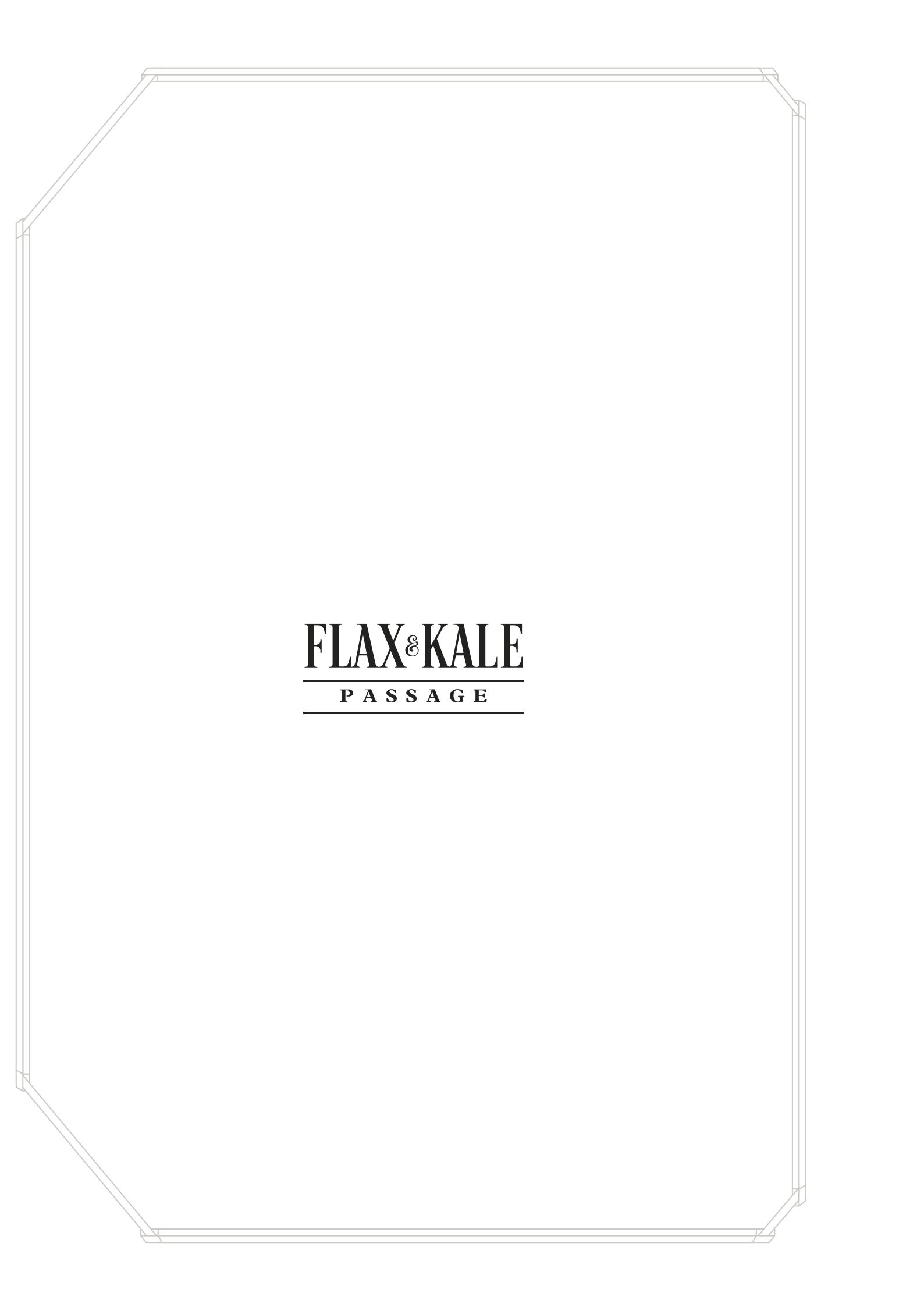
MAPLE-GLAZED DOUGHNUT | 3,50€

doughnut de harina de almendras (no frito) + harina de coco + anacardos + miel + glaseado de sirope de arce

RF | PB
GF | OF

GINGER-TURMERIC DOUGHNUT | 3,50€

doughnut de harina de almendras (no frito) + harina de trigo sarraceno + nueces + jengibre + anacardos + cúrcuma + chocolate *plant-based*



FLAX&KALE

P A S S A G E