

# manuka

Health Conscious Food



SUPERFOODS



ANIMAL  
WELFARE



PLANT  
BASED  
FUTURE



LOCAL &  
SEASONAL



ORGANIC  
PRODUCE



HOME MADE



# ENTRANTES



Si tienes alguna intolerancia o alergia alimentaria pide nuestra carta de alérgenos. Nuestros alérgenos también están indicados en nuestro menú interactivo disponible a través del código QR en su mesa

## KALE CHIPS | 8,00

Col rizada ecológica, marinada en nuestra receta secreta y deshidratada para preservar todos sus beneficios, ¡benefíciate de todas sus enzimas y nutrientes!

## PATATAS DE BONIATO | 5,90

¿Qué es dulce y crujiente? ¡Nuestras deliciosas patatas de boniatos fritos! servido con nuestra mayonesa de chipotle y naranja

## GUACAMOLE | 12,50

Siempre fresco, hecho en el momento, con aguacate, cilantro y guindilla, servido con tortillas de maíz, caseras, recién hechas con maíz no OMG y lima a tu gusto

## HUMMUS DE COLIFLOR | 9,50 De Temporada

Hummus de coliflor ecológico, acompañado de pan arabe para una deliciosa fusión de sabores y texturas

## CHEAT-DAY QUESADILLAS | 12,90

¡Un día es un día! Sáltate la dieta disfrutando de nuestra quesadilla de tortillas de maíz (caseras, recién hechas con maíz no OMG) rellenas de queso fundido, frijoles negros, pimiento rojo, cebolla y pollo servido con pico de gallo y una salsa de chipotle y tomates asados

## TACOS DE POLLO | 10,50

Dos tortillas de maíz (caseras, recién hechas, con maíz no-GMO) con frijoles negros, aguacate, cilantro, guindilla, y tiras de pollo de corral marinada en chiles chipotles servidos con salsa tatemada

## TACOS DE CALABAZA KM0 | 9,90 De Temporada

Calabaza asada KM0 de temporada, sobre nuestros tacos caseros, frijoles negros y queso de anacardos con salsa verde de hierbas aromáticas y cebolla

## SOPA DEL DÍA | 9,90 De Temporada

Sopa de verduras de temporada ecológicas, preparada en nuestra cocina central en Monda con vegetales directamente del terreno, acompañada de crutones de masa madre y mantequilla



Vegano



Picante



De temporada & Km0



# ENSALADAS



## ENSALADA MANUKA | 13,90

Selección de lechugas de temporada, tomates, cebolla fresca, boniato asado, queso Feta , dátiles y aguacate, todo ello coronado con semillas tostadas y nuestro aliño de cítricos

Pídela con un extra de Pollo al limón | + 3,50

## ENSALADA SUPERFOOD

SUPERFOOD bowl con legumbres ecológicas lentejas y quinoa mezclado con brócoli, remolacha asada, hierba buena, perejil , granada , semillas tostadas y una salsa de sésamo



TOFU BIRMANO | 13,90

FETA | 13,90

POLLO DE CORRAL | 14,90

## ENSALADA “KALE CAESAR”

Un twist original a la clásica ensalada Caesar: un cremoso aderezo casero y vegano a base de semillas de girasol y alcaparras, mezcla de hojas de col kale y lechuga romana, tomates cherry asados, aguacate, crutones caseros y migas de kale “chips” deshidratadas



SIMPLE | 12,90

POLLO DE CORRAL | 15,90

## ENSALADA THAI

Selección de lechugas con aderezo tailandés, judías verdes, cebolletas dulce, tomate, pepino y cacahuetes, todo ello coronado con brotes de soja, guindilla, cilantro y menta

TOFU BIRMANO | 14,90

POLLO DE CORRAL | 15,50

## ENSALADA DE POLLO Y AGUACATE | 15,90

Selección de lechugas, cebolla, fresca, rúcula, aguacate y tomate con pollo de corral marinado en limones confitados a la plancha, con nuestro aderezo de mostaza de Dijon y cebollin



Vegano



Picante



De temporada & Km0



# BOLES SANOS



## POKE BOL

Tartar de atún de aleta azul o salmón (criado en Escocia sin antibióticos y de forma sostenible), marinado con hierba de limón y tamari sobre una base de arroz con aguacate, semillas de sésamo y brotes de micromezclum

TOFU BIRMANO | 15,50

SALMÓN | 19,50

## BOL DE SALMÓN SOSTENIBLE | 21,00

Filete de salmón (criado en Escocia sin antibióticos y de forma sostenible) servido con arroz ecológico, aguacate, ensalada acompañado de nuestro aderezo de miso

## TERIYAKI BOL

Pollo a la parrilla glaseado con teriyaki casero sobre una cama de arroz y ensalada de col morada, tomate fresco, pepino y un huevo pasado por agua



TOFU BIRMANO | 13,90

POLLO CORRAL | 14,90

## CANTINA CHILLI CON CARNE | 16,90

Inspirado en nuestro Proyecto Cantina hemos creado este bol de auténticos sabores mexicanos: Chilli con Carne de ternera de pastoreo gallega, servidos sobre arroz y acompañados de nata agria, cilantro y guindillas

## PROTEIN POWER | 15,50

Una gran mezcla de pollo de chipotle, espinacas, frijoles negros, quinoa, aguacate y boniato con nata agria y hojuelas de chile que hacen de este plato rico en proteínas y con un bajo índice glucémico el favorito de muchos de vosotros

## CURRY DE CALABAZA Y BONIATO

Curry amarillo lleno de cúrcuma y jengibre fresco con boniatos, zanahorias y calabaza al horno servido con arroz

VERDURAS | 14,90

POLLO CORRAL | 15,90

## SOPA RAMEN RECONFORTANTE | 15,90

Sopa estilo ramen con nuestro caldo casero de huesos de pastoreo cocinado a fuego lento durante 24 horas, servido con fideos de arroz, muslo de pollo, huevo, pak choy, cebolleta, brotes de soja y cilantro fresco



Vegano



Picante



De temporada & Km0



# PARA SACIAR EL HAMBRE



## MANUKA WRAP | 15,90

¡Un superventas de Manuka! Pollo marinado en hierbas aromáticas y limón envuelto en pan arabe tostado con queso crema, chutney de tomate, espinaca y col kale, cebolla caramelizada, queso Monterey Jack fundido y aguacate servido con ensalada de col



## HEARTBEET WRAP | 12,90

¡Llega el mejor wrap vegano! Con remolachas asadas a la sal, una mezcla de quinoa y lentejas, queso de anacardos, espinaca, granada, hierbas aromáticas y tahini

## HAMBURGUESA MANUKA | 16,90

Tenera gallega de pastoreo con queso cheddar fundido, cebolla caramelizada, encurtidos agri dulces hechos en casa, todo ello en pan brioche de patata de larga fermentación, acompañado de patatas de boniato y mayonesa de chipotle

## HAMBURGUESA VEGETARIANA BEYOND | 16,50 De Temporada

Hamburguesa Beyond. Cubierta con una sabrosa salsa vegana casera de alcaparras y limón, tomates cherry asados y crujientes pepinillos. Acompañada de unas papas fritas de boniato

## PAD THAI

Tallarines de arroz tailandeses con tamarindo, cebolla fresca, judías verdes, huevo ecológico, brotes de soja, cilantro, cubierto con cacahuets y chile

TOFU BIRMANO | 14,90

POLLO CORRAL | 15,90



Vegano



Picante



De temporada & Km0



## ZUMOS Y BATIDOS SANOS - SIN SUBIDONES DE AZUCAR !

 **BATIDO DE FRESA | 4,90**  
Leche de nuez, plátano y muchas fresas!

**BATIDO DE CHOCOLATE | 4,90**  
Leche, plátano, dátiles y bola de cacao

**BATIDO DE VAINILLA | 4,90**  
Leche de avena, plátano y helado de vainilla vegano

 **JUGO FRESCO | 3,50**  
Manzana  
Naranja  
Zanahoria

## ¡A COMER !

**PECHUGUITAS DE POLLO | 8,00**  
Pechuga de pollo de corral servido con patatas de boniato y pepino

**GREEN QUESADILLAS | 5,90**  
Tortillas de maíz caseras con queso, brócoli y espinacas

**SALMÓN CON ARROZ | 9,00**  
Salmón (criado sin antibióticos y de forma sostenible) acompañado de arroz ecológico y judías verdes

 **PASTA CON TOMATE | 7,50**  
Pasta con salsa de tomate casera

**PASTA BOLOÑESA | 9,90**  
Pasta con salsa boloñesa con carne gallega de pastoreo

## DESSERTS

 **HELADO PALETA DE ZUMO DE FRUTA NATURAL | 2,50**

**HELADOS | 3,50**

 **MINI COPA DE ACAI | 3,90**  
Con plátano y crumble de almendras

**PAN DE PLÁTANO | 3,90**



# POSTRES



CASEROS | SOLO AZÚCARES NATURALES | INGREDIENTES DE CALIDAD

## TARTA DE FRUTA PLANT BASED | 6,50

Prueba nuestra cremosa tarta vegana elaborada con fruta de temporada carne de coco y musgo irlandés sobre una base de galleta sin gluten - todo casero con azúcares naturales

## TARTA DE ZANAHORIA | 5,50

Tarta de zanahoria especiada con glaseado vegano SIN AZUCAR, cáscara de naranja y canela

## TARTELETA DE QUESO | 6,20

Cremosa tartaleta de queso al estilo vasco hecha con huevos ecológicos y endulzado con agave (sin azúcar refinado), con una compota de frutos del bosque

## BROWNIE | 6,90

Brownie de chocolate intenso, vegano y sin gluten hecho con almendras y mantequilla de cacao cruda servido con helado vegano ¡Estamos orgullosos de este manjar sin pecado!

## PAN DE PLÁTANO | 6,90

Esponjoso pan de plátano con vainilla de Madagascar, pepitas de cacao servido caliente con nueces caramelizadas, sirope casero de dátiles y delicioso helado vegano

## TARTELETA DE NUECE PECANA | 4,90

Dried fruit and nut crust with a soft maple syrup filling with raisins and pecans. NO sugar - Plant based and simply delicious. Perfect to accompany your tea or coffee!

Con helado | +2,00

## ICE PISTACHIO LATTE | 5,90

Prueba nuestro café latte helado de pistachio ¡Vegano y sin azúcar! Hecho con helado de pistachio, dos cargas de café, leche de avena y nuestro caramelo de dátil

# ACAI Y CHIA

BOL HELADO A BASE DE FRUTAS Y SUPERALIMENTOS, SERVIDOS CON FRUTA FRESCA Y NUESTRO DELICIOSO Y CASERO CRUMBLE DE MANTEQUILLA DE COCO A BASE DE PLANTAS Y SIN GLUTEN

## ACAI BOWL | 11,50

Pulpa de Acai de las Amazonias con fresas y bayas silvestres

## MANUKA'S CHIA PUDDING | 6,90

Semillas de chía hidratadas en leche de coco con un toque de cítricos servido con crumble de avena y coco y nuestra mermelada de temporada

# manuka

Health Conscious Food



SUPERFOODS



ANIMAL  
WELFARE



PLANT  
BASED  
FUTURE



SEASONAL &  
KM0



ORGANIC  
PRODUCE



HOME MADE



# DESAYUNO



Si tienes alguna intolerancia o alergia alimentaria pide nuestra carta de alérgenos. Nuestros alérgenos también están indicados en nuestro menú interactivo disponible a través del código QR en su mesa



## Nuestra Mermelada

Hecha por nosotros usando fruta de temporada, semillas de chía y endulzado con miel ecológica



## Nuestros Huevos

Ecológicos de gallinas que viven al aire libre en Sierra de las Nieves  
[www.lahuertezuela.com](http://www.lahuertezuela.com)



## Nuestro Pan

Pan Bendito es una panadería artesanal de masa madre especializada en trigos antiguos españoles y fermentación natural. @panbendito\_bakehouse



### TOSTADA CON ACEITE Y TOMATE | 4,50

Añade Jamón ibérico | +3,00

### TOSTADA DE MERMELADA Y MANTEQUILLA | 4,90

Pan de hogaza, mermelada de temporada casera hecha con semillas de chia y mantequilla



### TOSTADA AGUACATE | 5,90

Tostada de masa madre con aguacate y brotes viros

### TOSTADA GRIEGA | 6,90

Tostada de masa madre con aguacate, tomate rallado, queso feta y orégano fresco

### HUEVOS A TU GUSTO | 6,20

¡Tú eliges! escalfados, fritos o revueltos con tostada de masa madre

Añade un acompañamiento:

Beicon 1,00 | Queso feta 1,50 | Aguacate 3,00 | Espinacas 1,00

### DESAYUNO PALEO | 11,90

Tortita de boniato crujiente, aguacate y 2 huevos ecológicos escalfados, bañados en nuestra salsa casera holandesa y copos de chile



# DESAYUNO



## DESAYUNO DE MANUKA | 13,50

Cremoso huevos revueltos al punto, espinacas al vapor, aguacate y tomates cherry asados, servidos con pan tostado de masa madre

## PAN DE PLÁTANO | 8,50

Esponjoso pan de plátano templado cubierto con una capa de crema de cacahuete, láminas de plátano asado con jarabe de flor de coco y virutas de coco

## PANQUEQUES MANUKA | 11,50

Panqueques de quinoa y otras harinas integrales saludables y sin gluten, servidas con una mezcla de bayas frescas, yogurt de coco y jarabe de flor de coco - Plant based!

## GRANOLA BOWL | 8,90

Crumble de almendras y coco con fruta fresca de temporada sobre una base de yogur de coco probiótico

## HUEVOS TURCOS | 8,90

Huevos pochados en una suave mezcla de nata agria y cítricos, realizados con nuestra salsa de hierbas aromáticas y un toque de chille, todo servido con pan arabe

# ACAI Y CHIA

BOL HELADO A BASE DE FRUTAS Y SUPERALIMENTOS, SERVIDOS CON FRUTA FRESCA Y NUESTRO DELICIOSO Y CASERO CRUMBLE DE MANTEQUILLA DE COCO A BASE DE PLANTAS Y SIN GLUTEN

## ACAI BOWL | 11,50

Pulpa de Acai de las Amazonias con fresas y bayas silvestres

## MANUKA'S CHIA PUDDING | 6,90

Semillas de chía hidratadas en leche de coco con un toque de cítricos servido con crumble de avena y coco y nuestra marmelada de temporada



Vegano



Picante

# manuka

Health Conscious Food



SUPERFOODS



ANIMAL  
WELFARE



PLANT  
BASED  
FUTURE



LOCAL &  
SEASONAL



ORGANIC  
PRODUCE



HOME MADE



# SMOOTHIES DE SUPERALIMENTOS



SMOOTHIES NATURALES A BASE DE PLANTAS, DELICADAMENTE ENDULZADOS  
CON FRUTAS, DÁTILES O STEVIA CARGADOS CON NUTRIENTES Y SUPER  
ALIMENTOS

## SKIN GLOW | 8,90

Colágeno marino y vitamina C mezclados con bayas mixtas y yogurt probiótico de coco. La mejor bebida para la belleza

## VITAMIN-C BOOSTER | 6,90

Naranja, zanahoria y piña más una dosis alta de vitamina C con bayas de goji rejuvenecedoras

## OMEGA 3 CHOCOLATE CARAMEL | 6,90

Semillas de cáñamo ricas en omega 3, plátano, crema de cacahuete, nuestro caramelo de dátiles medjool casero, cacao y una pizca de sal

## CLEAN GREENS | 7,90

Desintoxica tu cuerpo de metales pesados con hierba de limón fresca, cilantro y espirulina combinada con espinacas, zumo de pepino y un trozo de piña

## BERRY BLAST | 7,90

Fresas, frambuesas, frutos rojos, plátano, manzana

## PASSION & CHIA | 8,90

Los sabores tropicales del maracuyá y la piña que explotan en la lengua, suavizados con un toque de plátano, manzana y semillas de chía activadas

## AFRICAN BLUE | 7,90

Fragante vainilla de Madagascar, flor de coco y muchos arándanos batidos con un dulce plátano canario ¡Nuestro bestseller!

## LIVE LONGER | 9,50

Presentamos nuestra creación más potente hasta ahora: frambuesas y bayas de goji rejuvenecedoras, proteínas para el soporte muscular, espirulina para un impulso de energía natural y desintoxicación, colágeno para la salud de la piel, todo armonizado con el toque terapéutico de los hongos medicinales. Eleva tu bienestar con cada sorbo

## CHUPITOS IMMUNIZANTES

### REBOOT SHOT | 3,50

Jengibre y limón

### PAINKILLER SHOT | 4,90

Raíz de cúrcuma, jengibre y limón



# ZUMOS PRENSADOS



SWEET DETOX | 6,00

Manzana, jengibre, espinacas, aguacate y piña

REAL GREEN | 6,90  De Temporada

Brócoli, kale, espinaca, manzana, aguacate y limón

CARROT TWIST | 4,90

Manzana, zanahoria y jengibre

SWEET BEAT | 4,90

Manzana, zanahoria, remolacha y zumo de naranja

BURNING MAN | 5,50

Manzana, limón, jengibre y cúrcuma fresca

STRAWBERRY RUSH | 6,90

Zumo de naranja, fresa y plátano

## REFRESCOS

LIMONADA CASERA MANUKA | 3,90

Tónico refrescante sin azúcares, a base de vinagre de sidra sin pasteurizar y lima

LIMONADA CON ARÁNDANOS Y LAVANDA | 4,50

Arándanos y fresas con miel silvestre y zumo de limón

CHEATING COLA | 5,50

¡Como Coca-Cola pero mejor! Jengibre fresco, especias secretas y lima con agua mineral con gas

KOMBUCHA ECOLÓGICA | 4,50

ZUMO DE NARANJA | 4,90

TÉ HELADO CASERO | 3,50

AGUA NATURAL 500ML | 2,75

AGUA NATURAL CON GAS 500ML | 2,75

COCA COLA | 2,80

AGUA DE COCO | 3,90



De temporade & Km0



# CERVEZAS & VINOS



## CERVEZAS

- CAÑA ALHAMBRA | 2,20
- ALHAMBRA RESERVA | 4,50
- ALHAMBRA LAGER SINGULAR | RADLER | 3,50
- ALHAMBRA SIN ALCOHOL | 3,80
- SAN MIGUEL SIN GLUTEN | 4,00

## VINOS

- PROTOS BLANCO ( VERDEJO) | 3,70
- ENATE BLANCO ( CHARDONNAY) | 4,10
- ENATE TINTO ( SAUVIGNON) | 3,70
- PROTOS TINTO ( RIBERA DEL DUERO) | 4,10
- IZADI ROSADO ( RIOJA ) | 4,20

# CAFÉ & TE

- EXPRESSO, AMERICANO, CORTADO | 2,20
- CAFÉ CON LECHE | 2,70
- CAFÉ DE COCO | 3,00  
Crema de coco y canela
- CAFÉ CON JENGIBRE | 3,90  
Leche de avena con un chupito de jengibre
- CAPPUCCINO, LATTE, CAFÉ DOBLE | 3,20
- CAFÉ FRÍO CON LECHE | 3,70  
Tú café preferido fresquito batido con hielo y leche
- ICE PISTACHIO LATTE | 5,90  
Prueba nuestro cafe latte helado de pistachio ¡Vegano y sin azúcar! Hecho con helado de pistachio, dos cargas de cafe, leche de avena y nuestro caramelo de dátil!
- CHOCOLATE CALIENTE MANUKA | 4,50  
Aprovecha los beneficios del cacao ceremonial sin azúcares ni edulcorantes artificiales, potenciado con hongos medicinales
- MATCHA LATTE | 4,90

- TE DE JENGIBRE FRESCO, MENTA Y MIEL | 4,00
- TE CHAI LATTE | 4,50  
Especies chai y té negro con leche de avena
- TAZA DE TÉ ECOLÓGICO | 3,20  
Breakfast Negro  
Verde Jazmín  
Verde con Coco  
Milky Oolong  
Rooibos  
Camomilla

- EXTRA CHAGA PARA SU CAFE | +1,00
- LECHES VEGETAL: + 0,30  
Avena | Almendra | Nuez | Arroz y Coco