

Nuevo

## DE TEMPORADA

### LIVE FOREVER BOWL | 12,90

Lentejas negras, coliflor y brócoli con setas shiitake, con queso de anacardos fermentado, semillas de cáñamo y aliño de sésamo. Inspirado en principios nutricionales compartidos públicamente por [Brian Johnson](#)

### BOHO CHICKEN BOWL | 15,90

Muslo de pollo especiado al estilo indio, servido con arroz de coco, chutney de mango, cebolla encurtida y un toque de cacahuets.

### SOPA DE CURRY DE LENTEJA ROJA Y COCO ESPECIADA | 10,90

Sopa de curry de lenteja roja elaborada con cúrcuma, jengibre y especias, terminada con leche de coco. Servida con pan plano, cilantro y chile encurtido.

### CURRY AMARILLO 🌶️

Curry amarillo rico en cúrcuma elaborado con leche de coco y mantequilla de cacahuete, servido con verduras de temporada y arroz

### VEGETALES | 14,50

### POLLO DE CORRAL | 16,50



Vegano



Picante

Estimados clientes, les informamos que a pesar que seguimos procedimientos para evitar la contaminación cruzada por alérgenos, en todos nuestros platos pueden aparecer trazas de: altramuces, apio, cacahuets, crustáceos, dióxido de azufre y sulfitos, frutos de cáscara, gluten, huevo, leche, moluscos, mostaza, pescado, sésamo y soja puesto que se elaboran platos con dichos ingredientes

# manuka

Health Conscious Food

Este establecimiento sigue el Real Decreto 1021/2022, de 13 de diciembre sobre Parasitosis por Anisakis en productos de la pesca suministrados por establecimientos que sirven comida a los consumidores finales o a colectividades, indicando que los PESCADOS DE CONSUMO CRUDO O POCO COCINADO, han sido congelados a una temperatura igual o inferior en la totalidad del producto de -20 °C durante un mínimo de 24 horas.

Así mismo, tal y como exige el Reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de Octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, tenemos a su disposición información relativa al contenido en ALÉRGENOS de todos nuestros productos. Sin embargo, les informamos que a pesar que seguimos procedimientos para evitar la contaminación cruzada por alérgenos, en todos nuestros platos pueden aparecer trazas de: altramuces, apio, cacahuetes, crustáceos, dióxido de azufre y sulfitos, frutos de cáscara, gluten, huevo, leche, moluscos, mostaza, pescado, sésamo y soja puesto que se elaboran platos con dichos ingredientes

También TIENEN LA POSIBILIDAD DE LLEVARSE SIN COSTE ADICIONAL, LA COMIDA NO CONSUMIDA. Punto 5 del artículo 18 del Real Decreto 1021/2022, de 13 de diciembre, por el que se regulan determinados requisitos en materia de higiene de la producción y comercialización de los productos alimenticios en establecimientos de comercio al por menor. En lo que respecta a los envases de plástico, se tienen en cuenta las disposiciones previstas en el título V de la Ley 7/2022, de 8 de abril, relativas a la obligación de su cobro.



SUPERFOODS



ANIMAL  
WELFARE



PLANT  
BASED  
FUTURE



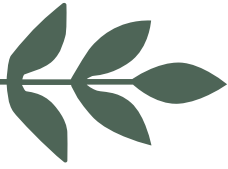
LOCAL &  
SEASONAL



ORGANIC  
PRODUCE



HOME MADE




# DESAYUNO



 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 y mantequilla

 TOSTADA AGUACATE | 6,70  
Tostada de masa madre con aguacate y brotes vivos  
Añade 2 huevos escalfados | +3,50

TOSTADA GRIEGA | 7,90  
Tostada de masa madre con aguacate, tomate rallado, queso feta y orégano fresco

HUEVOS A TU GUSTO | 7,90  
¡Tú eliges! 2 huevos ecológicos escalfados, fritos o revueltos con tostada de masa madre  
Añade un acompañamiento: Beicon 2,00 | Queso feta 1,50 | Aguacate 3,00 | Espinacas 1,00


DESAYUNO PALEO | 12,50   
Tortita de boniato crujiente, aguacate y 2 huevos ecológicos escalfados, bañados en nuestra salsa casera holandesa y copos de chile + Beicon 2,00

DESAYUNO MANUKA | 13,90  
Huevos revueltos al punto, espinacas o col kale al vapor, aguacate y tomates cherry asados, servidos con pan tostado de masa madre

HUEVOS RANCHEROS | 14,50   
Dos huevos fritos sobre tortillas de maíz recién hechas con salsa de tomate casera, frijoles negros, aguacate, queso feta y salsa tatemada

HUEVOS TURCOS | 11,50   
Huevos pochados servidos sobre labneh, realzados con nuestro aromático aceite de chile, tomates cherry asados y microvegetales, acompañados de pan árabe tostado

 PANQUEQUES DE ARÁNDANOS | 10,50  
Panqueques de quinoa saludables, veganos y sin gluten, con arándanos, cubiertos de nuestro sirope de flor de coco y copos de coco

 GRANOLA BERRY BOWL | 10,90  
Yogur vegano de coco probiótico con frambuesas, arándanos y fresas, acompañado de crumble de almendra y coco, y un coulis de moras

PAN DE PLÁTANO | 8,90  
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

 ACAI BOWL | 11,50  
Pulpa de Acai de las Amazonias con fresas y bayas silvestres con su topping de crumble de almendra sin gluten y fruta fresca



Vegano



Picante

Estimados clientes, les informamos que a pesar que seguimos procedimientos para evitar la contaminación cruzada por alérgenos, en todos nuestros platos pueden aparecer trazas de: altramuces, apio, cacahuetes, crustáceos, dióxido de azufre y sulfitos, frutos de cáscara, gluten, huevo, leche, moluscos, mostaza, pescado, sésamo y soja puesto que se elaboran platos con dichos ingredientes





# BOLES SANOS



## POKE BOL | 23,00

Tartar de atún de aleta azul marinado con hierba de limón y tamari sobre una base de arroz con aguacate, semillas de sésamo y mezcla de brotes

## BOL DE SALMÓN | 22,00

Filete de salmón servido con arroz ecológico, aguacate, acompañado de ensalada fresca y micro-mezclum

## KIMCHI TERIYAKI BOL 🌶️

Elige entre setas shiitake o pollo a la parrilla glaseado con salsa teriyaki sobre una cama de arroz y nuestro kimchi casero, pepino, cilantro y un huevo pasado por agua

SETAS SHIITAKE | 14,90

POLLO CORRAL | 15,50

## PROTEIN POWER | 15,90 🌶️

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

## PAD THAI 🌶️

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

VEGETALES | 14,00

POLLO CORRAL | 15,90

## SOPA PHO DE POLLO | 15,90

Un pho reconfortante hecho con nuestro caldo casero de hueso de pollo, cocido a fuego lento durante 24 horas e infusionado con jengibre fresco, verduras y especias. Servido con fideos tiernos, pollo, bok choy, cebollines, cilantro y un huevo cocido suave.

## CHILLI CON CARNE | 15,90 🌶️

Un bol de auténticos sabores mexicanos: Chilli con Carne de ternera de pastoreo gallega y nuestra salsa de tomate casera, servido con arroz y acompañado de nata agria, cilantro y guindillas

Añade aguacate | + 2,00



Vegano



Picante

Estimados clientes, les informamos que a pesar que seguimos procedimientos para evitar la contaminación cruzada por alérgenos, en todos nuestros platos pueden aparecer trazas de: altramuces, apio, cacahuetes, crustáceos, dióxido de azufre y sulfitos, frutos de cáscara, gluten, huevo, leche, moluscos, mostaza, pescado, sésamo y soja puesto que se elaboran platos con dichos ingredientes



# PARA SACIAR EL HAMBRE & SIDES



## MANUKA WRAP | 15,90

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

## HAMBURGUESA SMASH MANUKA | 16,90

Dos jugosas hamburguesas de carne de res alimentada con pasto, cubiertas con queso cheddar derretido, finas láminas de cebolla y nuestros pepinillos agridulces. Servida en un pan brioche de patata artesanal, acompañada de crujientes boniatos fritos y nuestra mayonesa de chipotle



## HEARTBEET WRAP | 14,90

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

## PAN LIBANÉS | 15,90

Kefta de carne gallega de pastoreo bien especiada servida sobre un pan árabe abierto con cuscús, piñones, tomate, pepino, col rizada, granada, lechuga, cebolla, hierbas aromáticas y aderezo de sésamo.

## CHEAT-DAY QUESADILLAS | 13,50

¡Un día es un día! Sáltate la dieta disfrutando de nuestra quesadilla de tortillas de maíz caseras rellenas de queso fundido, pimiento rojo, cebolla y pollo desmenuzado. Servidas con pico de gallo y nata agria

## TACOS DE AGUACATE REBOZADO | 12,00

Tacos de aguacate rebozado con frijoles negros, nata agria, queso de anacardo, cebolla encurtida, cilantro y lima

## TACOS DE POLLO | 11,90

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

## PARA PICAR



### KALE CHIPS | 9,00

Col rizada marinada deshidratada para preservar todos sus beneficios,

### PATATAS DE BONIATO | 6,90

Servidas con nuestra mayonesa de chipotle y naranja!

### ENSALADA DE ESPINACAS & MISO | 7,90

Con queso parmesano



### GUACAMOLE | 14,00

hecho en el momento, con aguacate, cilantro y guindilla, con tortillas de maíz

### CROQUETAS DE AGUACATE | 9,90

Cuñas de aguacates KM0 rebozadas en panko, con una rica salsa de chipotle



### KIMCHI | 4,90

Kimchi casero



Vegano



Picante

Estimados clientes, les informamos que a pesar que seguimos procedimientos para evitar la contaminación cruzada por alérgenos, en todos nuestros platos pueden aparecer trazas de: altramuces, apio, cacahuetes, crustáceos, dióxido de azufre y sulfitos, frutos de cáscara, gluten, huevo, leche, moluscos, mostaza, pescado, sésamo y soja puesto que se elaboran platos con dichos ingredientes

# MENU DE NIÑOS

## ZUMOS Y BATIDOS CON HELADO DE YOGUR

 **BATIDO DE FRESA** | 5,50  
Leche, helado de yogurt y fresas

**BATIDO DE FRUTOS DEL BOSQUE** | 5,50  
Leche, helado de yogurt, frambuesas y arándanos

**BATIDO DE VAINILLA** | 5,50  
Leche, plátano y helado de vainilla

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



**manuka**<sup>IDS</sup>

## ¡A COMER !

**PECHUGUITAS DE POLLO** | 8,50  
Pechuga de pollo de corral servido con patatas de boniato y pepino

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

 **PASTA CON TOMATE** | 8,50  
Macarrones ecológicos con salsa de tomate casera y parmesano

**PASTA BOLOÑESA** | 10,50  
Macarrones ecológicos con salsa boloñesa de carne gallega y parmesano

**HAMBURGUESA NIÑOS** | 10,90  
Hamburguesa para niños en pan brioche artesano, con carne gallega y queso, servida con patatas de boniato

**QUESADILLAS VERDES** | 6,90  
Quesadillas de maíz caseras con queso fundido, brócoli y espinacas

## POSTRES

**HELADOS** | 3,50  
Yogurt, Vainilla, Pistachio (vegano)

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

 Vegano  Picante

Estimados clientes, les informamos que a pesar que seguimos procedimientos para evitar la contaminación cruzada por alérgenos, en todos nuestros platos pueden aparecer trazas de: altramuces, apio, cacahuetes, crustáceos, dióxido de azufre y sulfitos, frutos de cáscara, gluten, huevo, leche, moluscos, mostaza, pescado, sésamo y soja puesto que se elaboran platos con dichos ingredientes



# SMOOTHIES DE SUPERALIMENTOS



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

## STRAWBERRY CLOUD | 8,90

Colágeno marino batido con fresas, plátano y yogur probiótico de coco. La bebida definitiva para la belleza.

## VITAMIN-C BOOSTER | 7,50

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

## CACAO & BERRIES – SETAS FUNCIONALES | 8,50

Mezcla de cacao Manuka con frambuesas, plátano, leche de almendras y vainilla, endulzada naturalmente con dátiles e infusionada con setas funcionales para apoyar la energía y la concentración

## CLEAN GREENS | 7,90

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

## BERRY BLAST | 7,50

Fresas, frambuesas, frutos rojos, plátano, manzana

## TROPICAL TWIST | 8,90

Agua de coco batida con mango, papaya, piña, menta y un chorrito de lima fresca.

## AFRICAN BLUE | 7,90 ¡MEJORADO!

Vainilla de Madagascar, flor de coco, plátano y arándanos batidos con manteca de coco y leche de arroz, terminada con un delicado toque de lavanda

## MANGO LASSI | 9,50

Mango batido con yogur probiótico de coco y suavemente especiado con especias chai

EXTRA PARA SU BATIDO  
PROTEINA 20 GR | + 1,50  
COLÁGENO 5 GR | + 1,50

## CHUPITOS IMMUNIZANTES

### REBOOT SHOT | 3,90

Jengibre y limón

### PAINKILLER SHOT | 5,50

Raíz de cúrcuma, jengibre y limón



# ZUMOS PRENSADOS



## SWEET DETOX | 7,50

Manzana, jengibre, espinacas, aguacate y piña

## CITRUS | 5,90

Zumo de naranja, pomelo ecológico y limón

## GREEN BALANCE | 6,90 ¡BAJA GLUCOSA!

Pepino, apio, spirulina fresca y una mezcla detox de cardo mariano trigo verde y chlorella

## CARROT TWIST | 5,50

Manzana, zanahoria y jengibre

## SWEET BEET SMOOTHIE | 6,50

Remolacha, apio, zanahoria, manzana, jengibre y un toque de aguacate

## BURNING MAN | 6,50

Manzana, limón, jengibre y cúrcuma fresca

## STRAWBERRY RUSH | 6,90

Zumo de naranja, fresa y plátano

## BLUE LIFE | 7,90 ¡NUEVO!

Pomelo orgánico y manzana batidos con espirulina azul, miel de lavanda y hielo, enriquecido con colágeno

## REFRESCOS MANUKA

### LIMONADA CASERA MANUKA | 4,50

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

### LIMONADA CON ARÁNDANOS Y LAVANDA | 4,90

Arándanos y fresas con miel silvestre y zumo de limón

### LIMONADA DE JENGIBRE | 5,90

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

### KOMBUCHA ECOLÓGICA | 4,50

Pregúntanos por los sabores que tenemos

### KOMBUCHA UMMI (6% ALCOHOL) | 6,90

Pregúntanos por los sabores que tenemos

### WILD MIMOSA | 5,90

Pomelo, fresas y kombucha

### VIRGIN PALOMA | 6,90

Pomelo, Jengibre, Lima y agave

### ZUMO DE NARANJA FRESCO | 4,90

### ZUMO DE POMELO ECOLÓGICO | 3,90

### AGUA DE COCO | 3,90

### AGUA (KM0) 500ML | 2,75

### AGUA CON GAS (KM0) 500ML | 2,75

### AGUA MINERAL 500ML | 3,25

### COCA COLA | 2,90



# CERVEZAS & VINOS



## CERVEZAS



- CAÑA ALHAMBRA | 3,00
- PINTA ALHAMBRA | 5,50
- ALHAMBRA RESERVA | 4,50
- ALHAMBRA LAGER SINGULAR | RADLER | 3,90
- ALHAMBRA SIN ALCOHOL | 3,80
- CERVEZA ARTESANAL Y ECOLÓGICA SIN GLUTEN | 4,20



## KOMBUCHA CON ALCOHOL

- KOMBUCHA UMMI (6% ALCOHOL) | 6,90
- MANGO & CURCUMA | HIBISCUS & BAYAS | FLOR DE SAUCO

## VINOS HONESTOS

### BLANCO

AYRE VERDEJO |  4,50  18,00  
Denominación de origen: Rueda  
Bodega: Verdeal  
Uvas: Verdejo

ROBALIÑO |  4,90  22,00  
Denominación de origen: Rias Baixas  
Bodega: Señorío de rubios  
Uvas: Albariño

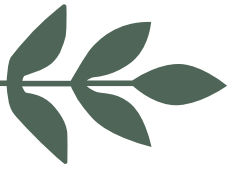
### ROSADO

LOPEZ DE HARO ROSADO |  4,50  14,00  
Denominación de origen: Rioja  
Bodega: Lopez de Haro  
Uvas: Viura and Garnacha

### TINTO

MONTELAGUNA VIÑAS DEL PÁRAMO |  4,90  20,00  
Denominación de origen: Ribera del duero  
Bodega: Montelaguna  
Uvas: Tempranillo

EL PRIMEVERA |  4,20  17,00  
Denominación de origen: Rioja  
Bodega: Tierra



# CAFE & TE



EXPRESSO, AMERICANO, CORTADO | 2,60

CAFÉ CON LECHE | 3,20

CAFÉ DE COCO | 3,90  
Crema de coco y canela

CAFÉ CON JENGIBRE | 4,20  
Leche de avena con un chupito de jengibre

CAPPUCCINO, LATTE, CAFÉ DOBLE | 3,90

CAFÉ ICE LATTE | 4,50  
Tu café con leche preferido fresquito sobre hielo

CAFÉ HELADO CON COLÁGENO | 6,50  
Potencia tu café helado con una generosa cucharada de colágeno marino premium para una piel radiante y hermosa

 ICE PISTACHO LATTE | 6,90  
Prueba nuestro café latte helado de pistacho hecho con helado de pistacho, dos cargas de café, leche de avena y nuestro caramelo de coco!

MAGIC HOT CHOCOLATE | 4,50  
Aprovecha los beneficios del cacao ceremonial sin azúcares ni edulcorantes artificiales, potenciado con setas medicinales con tu leche preferida

MATCHA LATTE ECOLOGICO | 5,90

TÉ DE JENGIBRE FRESCO, MENTA Y MIEL | 4,00

TÉ CHAI LATTE | 4,50  
Especias chai y té negro con tu leche de elección

TAZA DE TÉ ECOLÓGICO | 3,20

Breakfast Negro

Verde Jazmín

Verde con Coco

Rooibos

Manzanilla

Earl Grey



EXTRA CHAGA PARA SU CAFE | + 1,00

EXTRA COLAGENO PARA SU CAFE (10ML) | + 1,50

LECHES VEGETALES:

AVENA | ALMENDRA +0,30 | NUEZ +0,30 | ARROZ Y COCO