



Des de **t** 1979

FLAX & KALE

—> CUINA FLEXITERIANA <—

Esmorzar

De Dilluns a Divendres de 9:30 h a 12h

Almuerzo

De Lunes a Viernes de 9:30h a 12h

Breakfast

Monday to Friday from 9:30 am a 12 md

www.teresacarles.com/fk

CAT: Si vostè és al·lèrgic o intolerant a qualsevol tipus d'aliment, si us plau feu-nos-ho saber el més aviat possible.
ESP: Si usted es alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor notifíquelo lo antes posible.
ENG: If you're allergic or intolerant to any kind of food, please notify us immediately.

Eat better Be happier Live longer

ESP

FLAX&KALE es un Restaurante Healthy Flexiteriano. Todas las platos están diseñadas pensando no sólo en el mero placer gastronómico, sino también en su valor nutricional. Un 80% de nuestra oferta es Plant-Based y el restante 20% son recetas que incluyen pescado azul. Pocas dudas existen hoy en día respecto a la correlación entre una alimentación sana y un estado de salud libre de enfermedad. Queremos alimentarte mejor para que tú seas más feliz y logres vivir más años con una salud de hierro.

Bienvenidos al fascinante mundo de la alimentación Sabrosa + Sana + Sostenible!



RF: 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.



PB: 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.



GF: GLUTEN FREE

Todos los platos libres de gluten están marcados con GF. Esto significa que son platos sin harina alguna, o bien que han sido elaborados con otro tipo de harinas que no contienen gluten (quinoa, almendras, trigo sarraceno, coco...).



OF: OILY FISH

Los platos marcados con OF contienen pescado azul. Este tipo de pescado contiene elevadas cantidades de Ácidos Grasos Esenciales del Tipo Omega 3, y sus beneficios en términos nutricionales han sido ampliamente demostrados.

FLAX & KALE
→ CUINA FLEXITERIANA ←

Si usted es alérgico o intolerante a cualquier tipo de alimento, por favor notifíquelo lo antes posible.

PASTELERÍA ARTESANA



VEGAN PEAR-CHOCOLATE MUFFIN | 2,95€

muffin casera de pera caramelizada y chocolate



SPELT CROISSANT | 2,50€

croissant de harina de espelta con margarina no hidrogenada



VEGAN COOKIE | 2,50€

cookie casera vegana con chips de chocolate raw



GF QUINOA-BLUEBERRY MUFFIN | 2,95€

muffin de quinoa y arándanos



GF MAPLE-GLAZED DOUGHNUT | 2,95€

doughnut de harina de almendras no frito con glaseado de sirope de arce



GINGER-TURMERIC DOUGHNUT | 2,95€

doughnut de harina de almendras + jengibre + anacardos + cúrcuma + chocolate *plant-based*

NEW



GF BLACK WALNUT & BANANA CUPCAKE | 3,95€

cupcake sin gluten de nueces y plátano con cobertura de chocolate

NEW



CARROT COCONUT CUPCAKE | 3,95€

harina de trigo sarraceno + zanahoria + manzana + nueces + crema de coco

NEW

FLAX & KALE
← CUINA FLEXITERIANA →

GF: Gluten Free
RF: Raw Food

PB: Plant Based
OF: Oily Fish



10% IVA incluído

HEALTHY INDULGENCES



MOSKITO | 3,50€

NEW

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



COCO CHIA | 3,50€

NEW

crema de coco y chia + almendras + chocolate raw



PINK LADY | 3,50€

NEW

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



ENERGY SPICY BAR | 2,50€

NEW

almendras + nueces + cacao raw + cayena + pistachos + bayas de goji



RASPBERRY & RICE PROTEIN STICK BALL | 2,00€

NEW

nueces de macadamia + frambuesa liofilizada + proteína de arroz + anacardos + dátil + almendras



MATCHA & PEA PROTEIN STICK BALL | 2,00€

NEW

té matcha + pistachos + proteína de guisante + anacardos + dátil + almendras



ORANGE & HEMP PROTEIN STICK BALL | 2,00€

NEW

naranja + cacao raw + nueces + proteína de cañamo + anacardos + dátil + almendras

DESAYUNO PIM PAM



GOOD MORNING TOAST | 2,95€

pan integral de 6 cereales* + margarina ecológica + teresa's housemade marmalade. * *sustituir tostada por spelt croissant*



MARKET FRUIT SALAD | 4,95€

ensalada de fruta fresca según mercado y temporada



AVOCADO TOAST | 4,95€

pan de molde integral + aguacate + limón + cayena + lino + chía + sal



FUNGHI COCONUT TOAST | 7,95€

seasonal funghi mix toast + vino blanco + crema de coco + tomillo + trufa negra

FLAX & KALE
→ CUINA FLEXITERIANA ←

GF: Gluten Free
RF: Raw Food

PB: Plant Based
OF: Oily Fish



10% IVA incluido

BOWLS SALUDABLES



ROYAL COCONUT MILK PARFAIT | 5,95€

yogur casero de leche de coco + granola casera + frutas de temporada + frutas del bosque



TERESA'S INNOVATIVE PLANT-BASED YOGURT | 5,95€

NEW

anacardos + papaya + bayas de goji + granola raw de trigo sarraceno + frutas del bosque + cañamones



AÇAÍ BOWL | 8,95€

NEW

açaí do Brasil + plátano + arándanos + fresas + leche casera de anacardos + crumble casero de castañas del Brasil + sirope de agave + cañamones + bayas de goji



AÇAÍTELLA BOWL | 8,95€

NEW

açaí do brasil + cacao raw + crema casera de avellanas + *crumble gluten free* + fresas + kiwi + plátano + cobertura de cúrcuma



PINK PITAYA BOWL | 8,95€

NEW

plátano + pitaya roja + pera + leche casera de almendras + azúcar de coco + *crunchy raw* granola con trigo sarraceno y almendras marcona + semillas de chía + *coconut shavings*

SÚPER DESAYUNO



CRUNCHY FISH TACO DE TERESA'S STAIRWAY | 4,50€

NEW

taco crunchy de harina de maíz nixtamalizado + *yellowfin poke tuna dice* + col verde + cilantro + cebolla tierna + salsa rosa casera con chipotle + aguacate + semillas de sésamo



CHIA FLAX BAGEL | 5,95€

bagel integral con lino y chía + *plant-based cheddar* + rúcula + tomate + tempheh asado + plant-based creamy cheese



GRILLED SMOKED TOFU WRAP | 5,95€

pan árabe casero + tofu ahumado plancha + *babaganoush* + aguacate + zanahoria + pepino + lechuga + judías azuki



SCANDAL SCRAMBLE | 9,00€

huevos de corral revueltos* + setas variadas + espinacas + tomate + ajos tiernos + queso feta + zanahoria + pan integral de 6 cereales

*sólo claras (+2€)

FLAX & KALE
→ CUINA FLEXITERIANA ←
























































GF: Gluten Free
RF: Raw Food

PB: Plant Based
OF: Oily Fish



10% IVA incluido

ALÉRGENOS

PASTELERÍA ARTESANA											
VEGAN PEAR-CHOCOLATE MUFFIN	●									●	
SPELT CROISSANT	●				●						
VEGAN COOKIE	●		●							●	
GF QUINOA-BLUEBERRY MUFFIN			●					●			
GF MAPLE-GLAZED DOUGHNUT			●					●			
GF BLACK WALNUT & BANANA BREAD			●					●		●	
GINGER-TURMERIC DOUGHNUT			●					●		●	
CARROT COCONUT CUPCAKE			●							●	
HEALTHY INDULGENCES											
MOSKITO			●							●	
COCO CHIA			●							●	
PINK LADY			●							●	
ENERGY SPICY BAR			●		●						
RASBERRY & RICE PROTEIN BALL			●								
MATCHA & PEA PROTEIN BALL			●							●	
ORANGE & HEMP PROTEIN STICK			●								
DESAYUNO PIM PAM											
GOOD MORNING TOAST	●				●					●	
MARKET FRUIT SALAD											
AVOCADO TOAST	●		●		●						
FUNGHI COCONUT TOAST	●		●		●				●	●	
BOWLS SALUDABLES											
ROYAL COCONUT MILK PARFAIT	●		●		●						
TERESA'S INNOVATIVE PLANT-BASED YOGURT			●		●						
AÇAÍ BOWL	●		●								
AÇAÍTELA BOWL			●								
PINK PITAYA BOWL			●		●						
SÚPER DESAYUNO											
CRUNCHY FISH TACO DE TERESA'S STAIRWAY					●				●	●	●
CHIA FLAX BAGEL	●		●						●	●	
GRILLED SMOKED TOFU WRAP	●				●			●	●	●	
SCANDOL SCRAMBLE	●	●	●		●			●			



GLUTEN



LACTEOS



FRUTOS SECOS



CACAHUETE



SÉSAMO



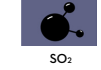
APIO



MOSTAZA



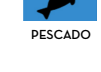
HUEVOS



SO₂



SOJA



PESCADO