



Berenar

De Dilluns a Divendres de 17h a 19h

Merendar

De Lunes a Viernes de 17h a 19h

Merienda

Monday to Friday from 17pm to 19pm

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.

Bienvenidas 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 (Veganos). 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.

MERIENDA DULCE



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

SMOOTHIES BOWLS



AÇAÍ BOWL | 8,95€
açaí do brasil + banana + blueberries + housemade brasilian chestnuts crumble + agave syrup + hemp seeds + goji berries + strawberries + cashew milk

NEW



AÇAÍTELLA BOWL | 8,95€
açaí do brasil + raw cocoa + housemade hazelnut cream + gluten free crumble + kiwi + strawberries + banana + turmeric dressing

NEW



PINK PITAYA BOWL | 8,95€
banana + red pitaya + pear + housemade almond milk + coconut sugar + crunchy raw granola with buckwheat and marcona almonds + chia seeds + coconut shavings

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 + dátíl + almendras



MATCHA & PEA PROTEIN STICK BALL | 2,00€

NEW

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



ORANGE & HEMP PROTEIN STICK BALL | 2,00€

NEW

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

FLAX & KALE
→ CUINA FLEXITERIANA ←

GF: Gluten Free
RF: Raw Food

PB: Plant Based
OF: Oily Fish



10% IVA incluído

MERIENDA SALADA



KALE CHIPS | 3,85€

chips caseros de kale aliñado y deshidratado



SANDÍA A LA PARRILLA | 4,50€

sandía a la parrilla + queso de cabra + mizuna + hoja de mostaza + almendras marcona + salsa *sweet mint*



SALMON SASHIMI TOAST | 8,95€

Salmon sashimi de Alaska + Crema de guisantes + Menta + ralladura de piel de limón



COCA BERENJENA SARDINA | 9,95€

crujiente de espelta + berenjena ahumada + mizuna + sardina a la plancha + uva roja + tomate semi seco



TERESA'S FAVOURITE KALE SALAD | 11,00€

organic kale + tomates cherry + aguacate + brotes y germinados variados + alga nori + mango + rábanos + *special Teresa's lime dressing* (aceite de oliva + lima + agave + polvo de ajo y de cebolla + cayena + chipotle)

**Añade filetes de boquerón con ajo y perejil (+3€)*



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

NEW

taco crujiente de harina de maíz nixtamalizado + *yellowfin poke tuna dice* + col blanca + 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 + tempeh asado + *plant-based* creamy cheese



GRILLED SMOKED TOFU WRAP | 5,95€

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



FUNGI 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 incluído

ALÉRGENOS

MERIENDA DULCE											
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			●								

MERIENDA SALADA											
KALE CHIPS			●							●	
SANDÍA A LA PARRILLA		●	●					●			
SALMON SASHIMI TOAST	●		●		●					●	●
COCA BERENJENA SARDINA	●										●
TERESA'S FAVOURITE KALE SALAD			●		●			●		●	
ENGLISH MUFFIN PLANT-BASED					●					●	●
CHIA FLAX BAGEL	●		●							●	
GRILLED SMOKED TOFU WRAP	●				●			●		●	
FUNGHI COCONUT TOAST	●		●		●					●	

SMOOTHIES BOWLS											
AÇAÍ BOWL	●		●								
AÇAÍTELA BOWL			●								
PINK PITAYA BOWL			●		●						



GLUTEN



LACTEOS



FRUTOS SECOS



CACAHUETE



SÉSAMO



APIO



MOSTAZA



HUEVOS



SO₂



SOJA



PESCADO