



Des de **t** 1979

**FLAX & KALE**

— CUINA FLEXITERIANA —

## Weekend Brunch

Dissabtes, Diumenges i festius de 10h a 17h

## Weekend Brunch

Sábados, Domingos y festivos de 10h a 17h

## Weekend Brunch

Saturdays, Sundays and bank holidays from  
10 am to 17pm

[www.teresacarles.com/fk](http://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



*FLAX&KALE es un Restaurante Healthy Flexiteriano. 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 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 loques 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. 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€ NEW  
*doughnut* de harina de almendras + jengibre + anacardos + cúrcuma + chocolate *plant-based*



**GF BLACK WALNUT & BANANA CUPCAKE** | 3,95€ NEW  
*cupcake* sin gluten de nueces y plátano con cobertura de chocolate



**CARROT COCONUT CUPCAKE** | 3,95€ NEW  
*cupcake* harina de trigo sarraceno + zanahoria + manzana + nueces + crema de coco

## 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



**SUPERFOOD PROTEIN BALLS** | 2,00€ NEW  
1\_RASPBERRY & RICE PROTEIN STICK BALL: nueces de macadamia + frambuesa liofilizada + proteína de arroz + anacardos + dátil + almendras  
// 2\_MATCHA & PEA PROTEIN STICK BALL: té matcha + pistachos + proteína de guisante + anacardos + dátil + almendras // 3\_ORANGE & HEMP PROTEIN STICK BALL: 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 + pimienta



## FUNGHI COCONUT TOAST | 7,95€

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

# 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*

**FLAX & KALE**  
→ CUINA FLEXITERIANA ←

GF: Gluten Free  
RF: Raw Food

PB: Plant Based  
OF: Oily Fish



10% IVA incluido

# ESPECIALIDADES DEL BRUNCH



## FLAX & KALE'S HEALTHY PANCAKES | 8,50€

quinoa roja + leche de soja + huevos de corral + vainilla + aceite de oliva + yogur de soja de arándanos + arándanos frescos + sirope de arce



## SAVOURY PANCAKES | 13,00€

NEW

*gluten-free pancakes* (harina de almendra + trigo sarraceno + quinoa roja + maíz + cebolleta china + cúrcuma) + boletus + rúcula + tomate + picos de gallo + aguacate + salsa *sour cream* de anacardos + judías adzuki + huevo pochado



## CHIA FLAX BAGEL | 5,95€

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



## SCANDOL SCRAMBLE | 9,00€

huevos de corral revueltos\* + setas variadas + espinacas + tomate + ajos tiernos + queso feta + zanahoria + pan integral de 6 cereales  
\*Sólo claras (+2€)



## HEALTHY VEGGIE EGGS BENEDICT | 12,50€

*housemade english muffin* + boletus edulis + espinacas + huevos de corral estilo cometa + salsa holandesa *plant-based* y trufada + *roasted* verduras de temporada



## HEALTHY EGGS ROYALE | 14,50€

*housemade english muffin* + salmón salvaje de Alaska marinado + huevos de corral estilo cometa + salsa holandesa *plant-based* al curry + *roasted* verduras de temporada

# PARA PICAR Y ENTRANTES



## KALE CHIPS | 3,85€

chips caseros de kale aliñado y deshidratado



## TERESA'S PALEO BREAD | 7,50€

NEW

*housemade paleo bread* (harina de almendras + fécula de patata + semillas de calabaza + tomates secos + zanahoria + calabacín + albahaca + huevo) + *housemade 'No Matter with our Batter'* (mantequilla casera de almendras marcona + aceite de coco + cebollino) + chutney casero de uva al tomillo



## SANDÍA A LA PARRILLA | 4,50€

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



## 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



## SALMON SASHIMI TOAST | 8,95€

*salmon sashimi* salvaje de Alaska + pan de espelta 5 cereales + 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



## BTT: BEET TUNA TARTAR | 13,50€

tártar de atún y remolacha + aguacate + semillas + brotes



## HEALTHY MEZZEPLATTER | 17,50€

cracker de espelta, chia y lino + cracker de remolacha y semillas + cracker de kale + *black hummus* con carbón activado + *green hummus* con espinacas, rúcula y cilantro + *orange-colored hummus* con calabaza y cúrcuma + albóndigas de quinoa con *Teresa's vegan foie* + *Teresa's mezzeplatter salad* con kale + *mini-crudités de verduras raw*  
\*Plato para compartir

# ENSALADAS



## TERESA'S FAVOURITE KALE SALAD | 11,00€

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

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



## RAW SUPERBOWL | 13,50€

NEW

hojas verdes + *coleslaw raw hummus* + *orange betacaroteno hummus* + tallarines de calabacín con pesto de cúrcuma + asazuke de pepino + tomate cherry con pesto de albahaca + chucrut de col lombarda + brotes germinados



## ROASTED CARROTS & AVOCADO SALAD | 10,00€

zanahorias asadas y especiadas + aguacate + mezcla de hojas verdes y brotes + *mató* de tofu + semillas de girasol + salsa de limón y naranja

# SOPAS Y CREMAS



## KALE DREAM CREAM | 7,50€

NEW

puerros + cebolla + patata + kale + tomillo + *kale chips*

**FLAX & KALE**  
→ CUINA FLEXITERIANA ←

GF: Gluten Free  
RF: Raw Food

PB: Plant Based  
OF: Oily Fish



10% IVA incluido

# PASTA ARTESANA



## SPAGHETTINI PBGF | 12,50€

spaghettini *plant-based gluten free* de pasta de arroz + mezcla de setas de temporada + velouté de puerros con chile + hierbas del campo + cilantro + verduras wok



## ORANGE IS THE NEW HEALTHY CUORE | 12,50€

ravioli de espelta con cúrcuma + relleno de beta carotenos (zanahoria, boniato, pera, maca, levadura nutricional, harina de almendras) + *pumpkin soft sauce*

# ESPECIALIDADES DE TERESA



## RAW ZUCHINNI BLOSSOMS | 14,00€

flores de calabacín rellenas de crema de anacardos y macadamia, tomate seco y albahaca + guisantes + habas verdes + zanahoria + maíz + guacamole + picos de gallo + salmorejo + bayas de goji + rábanos



## LA PESCA DEL SALMÓN EN ALASKA | 19,50€

salmón salvaje de Alaska horneado a baja temperatura + ensalada de quinoa + salsa de cítricos y hierbas del campo de algerri



## TUNA LOVES WASABI BURGER | 15,50€

pan integral con carbón activado y sésamo blanco + *tuna burger patty* con cebollino, jengibre y mayonesa de wasabi + zanahorias asadas



## NO DIGAS TACOS | 15,50€

tacos caseros de maíz nixtamalizado + el auténtico guacamole + salteado de berenjena, shiitake y col blanca + picos de gallo + sour cream de anacardos



## TERESA CARLES BEST VEGGIE BURGER | 14,50€

hamburguesa de verduras de temporada y soja + vinagreta de mango + verduritas al wok + *roasted* verdura de temporada



## SALMON MINI BURGERS | 16,50€

*housemade Alaskan wild salmon patties* + pan de hamburguesa de espelta con remolacha cold-pressed + boniato al horno + mayonesa vegana + mostaza antigua



# HEALTHY KIDS OPTIONS

## **SUPERKIDS | 9,95€**

(PB)

hamburguesa de verduras de temporada y soja + ketchup ecológico + kale chips + arroz integral + verduras al wok

## **JACK SPAGHETTINI SPARROW | 9,95€**

(GF)

spaghetтини de arroz + salsa casera de tomate + albóndigas de quinoa + queso parmesano

## **FINDING QUINOA NEMO | 10,95€**

(OF)

quinoa con verduritas + dados de salmón salvaje de Alaska + ensalada variada + crackers caseros

*Aquí te dejamos una breve descripción de algunos ingredientes y procesos de cocción.*

*Si tienes cualquier duda, consulta con tu camarero.  
¡Estaremos encantadas de ayudarte!*

**MIZUNA:** Variedad de hoja verde de sabor refrescante con un ligero recuerdo a la mostaza, algo picante y con un toque dulce.

**CHÍA:** Planta herbácea cuyas semillas son una excelente fuente de fibra y antioxidantes, calcio, proteínas y ácidos grasos omega-3.

**LINO:** Planta herbácea cuyas semillas contienen una gran cantidad de fibra dietética y son una de las fuentes vegetales más ricas en omega-3.

**KALE:** Variedad de col muy rica en calcio, Vitaminas A, C y K, y con un alto contenido en minerales, antioxidantes y fibra. Se considera uno de los alimentos más saludables del mundo.

**CARBÓN ACTIVADO:** El carbón activado es el resultado de un doble proceso de carbonización y activación aplicado a materia vegetal. Sus microporos absorben y luego expulsan de nuestro organismo todas las sustancias dañinas.

**HOJAS DE ACEDERA:** Planta herbácea compuesta principalmente de Vitamina C y betacaroteno, y rica también en minerales como el potasio, el magnesio y el hierro.

**ESPINO AMARILLO:** Arbusto cuyo fruto son unas bayas de color amarillo anaranjado y de sabor dulce y algo ácido. Tiene propiedades antioxidantes, ya que tiene un alto contenido en Vitamina C.

**COLD-PRESSED:** Triturado a bajas RPM y prensado en frío. Así se mantienen todas las Vitaminas, enzimas y nutrientes y se retrasa la oxidación.

**ESPIRULINA:** Alga unicelular en forma de espiral muy rica en proteínas, nutrientes, vitaminas y minerales.

**CÚRCUMA:** Raíz de color amarillo anaranjado de la familia del jengibre con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

**MACA:** Raíz de una planta nativa de los Andes que aumenta la fuerza, la resistencia, el rendimiento deportivo y, además, aumentan la fertilidad y la libido.

**LEVADURA NUTRICIONAL:** Variedad de levadura que proporciona un gran aporte de Vitamina B12, que solo se encuentra en

productos de origen animal. No contiene gluten ni azúcar.

**BAYAS DE GOJI:** Procedentes del Himalaya, son muy ricas en fitonutrientes, antioxidantes y vitaminas, por lo que mejoran la salud, la longevidad, la vista y el funcionamiento de otros órganos.

**QUINOA:** Pseudocereal que posee los 8 aminoácidos esenciales para el ser humano, es rico en vitaminas y minerales y pobre en grasas. Además, no contiene gluten.

**CHAMPIÑONES CRIMINI:** Champiñones con el sombrero más oscuro, de textura muy firme y de sabor más profundo y denso. Son bajos en calorías y ricos en fibra alimentaria y Vitaminas B6, C y D.

**BOK CHOY:** Vegetal de la familia de las coles con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, ya que contiene altas cantidades de Vitaminas A, C y K, además de otros minerales y nutrientes.

**MAÍZ NIXTAMALIZADO:** Maíz cocido con una solución alcalina. Los cambios químicos durante el proceso aumentan la disponibilidad de aminoácidos, de fósforo y calcio, y de fibra.

**CHAMPIÑONES PORTOBELLO:** Los mismos Crimini con un proceso más largo de crecimiento. Su sombrero puede llegar a crecer hasta 15 cm.

**AJO NEGRO:** Ajo crudo envejecido a partir de un proceso que aumenta sus beneficios para la salud. Contiene los 8 aminoácidos esenciales, mejora la inmunidad del cuerpo y regula los niveles de azúcar, colesterol y lípidos en sangre.

**CHLORELLA:** Alga unicelular i una fuente excepcional de proteínas, omega-3, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y clorofila. De hecho, es la planta que contiene más clorofila de la tierra.

**PICKLING:** Proceso de preservación o alargamiento de la vida de un alimento mediante la fermentación anaeróbica producida por la inmersión en sal, vinagre u otros tipos de conservantes naturales.

# ALÉRGENOS



GLUTEN



LACTEOS



FRUTOS SECOS



CACAHUETE



SÉSAMO



APIO



MOSTAZA



HUEVOS



SO<sub>2</sub>



SOJA



PESCADO












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			●		●						












ESPECIALIDADES DEL BRUNCH											
FLAX & KALE'S HEALTHY PANCAKES	●							●			●
SAVOURY PANCAKES			●				●	●	●	●	
CHIA FLAX BAGEL	●		●						●	●	
SCANDOL SCRAMBLE	●	●	●		●			●			
HEALTHY VEGGIE EGGS BENEDICT	●		●					●	●	●	
HEALTHY EGGS ROYALE	●		●					●	●	●	●












ENSALADAS											
TERESA'S FAVOURITE KALE SALAD					●			●		●	●
RAW SUPERBOWL			●		●			●		●	●
ROASTED CARROTS & AVOCADO SALAD								●		●	●

SOPAS Y CREAMAS											
KALE DRAM CREAM						●				●	

PARA PICAR Y ENTRANTES											
KALE CHIPS			●						●		
TERESA'S PALEO BREAD			●		●			●	●		
SÍNDRIA A LA GRAELLA		●	●				●				
CRUNCHY FISH TACO DE TERESA'S STAIRWAI					●				●	●	●
SALMON SASHIMI TOAST	●		●		●				●	●	●
COCA ALBERGÍNIA SARDINA	●										●
BTT: BEET TUNA TARTAR					●		●		●	●	●
HEALTHY MEZZEPLATTER	●		●		●	●	●		●	●	

PASTA ARTESANA											
SPAGHETTINI PBGF			●		●	●				●	
ORANGE IS THE NEW HEALTHY CUORE	●		●		●	●			●		

ESPECIALIDADES DE TERESA											
RAW ZUCHINI BLOSSOMS			●								
LA PESCA DEL SALMÓN EN ALASKA									●	●	●
TUNA LOVES WASABI BURGER	●		●		●		●		●	●	●
NO DIGUIS TACOS			●				●		●	●	
TERESA CARLES BEST VEGGIE BURGER	●					●				●	
SALMON MINI BURGERS	●		●		●		●		●	●	●

HEALTHY KIDS OPTIONS											
SUPERKIDS	●		●			●			●	●	
JACK SPAGHETTINI SPARROW	●	●				●		●		●	
FINDING QUINOA NEMO	●		●		●		●		●	●	●



GLUTEN



LÁCTEOS



FRUTOS SECOS



CACAHUETE



SÉSAMO



APIO



MOSTAZA



HUEVOS



SO<sub>2</sub>



SOJA



PESCADO