

YUMMY STARTERS

Saludables y deliciosos entrantes para gozar y compartir.

Edamame al punto de sal o trufado. **5,15€/5,85€**

Hummus de garbanzos, con relish de aceitunas Kalamata, higos y almendras. **5,90€**

Nuggets de pavo SIN GLUTEN -especial niños -
Pechugas de pavo rebozadas con harina de arroz y cereales de maíz, con ketchup casero de remolacha sin azúcar. **6,90€**

Croquetas sin lactosa de setas silvestres y trufa. (4Unid). **4,15€**

Gyozas de pollo, verduras o kimchi (4 Unid). **4,90€**

Ensaladilla vegana. **3,90€**

Falafel casero con salsa ligera de Tamarindo (4Unid). **4,35€**

Crema de calabaza asada con leche de coco y láminas de almendra tostada. **4,15€**

Boniato asado con quinoa coco miso, maíz y ligera salsa de anacardos tostados.- Todo un Bestseller!! **5,35€**

Sweet potato fries con 2 salsas healthy
Bastones de boniato fritos en aceite de orujo de oliva, con ketchup casero de remolacha y alioli de sidra. Espectaculares!!! **5,90€**



HARVARD REALFOOD PLATES

Tu nutri plato diario como aconsejan en Harvard y con nuestro toque de rock & roll.
Energizantes, saludables y rebosantes de saborrrr.

11,90€ Harvard de pollo

Pechuga de pollo de corral marinado con especias mediterráneas, cocinado a baja temperatura y terminado al grill. Incluye su base de ensalada de lechugas, manzana y espinacas, aliñada con pesto de limón, mix de semillas y tu guarnición favorita a elegir.

13,90€ Harvard de salmón

Salmón con glaseado de alga nori y terminado al grill. Incluye su base de ensalada de lechugas, manzana y espinacas, aliñada con pesto de limón, mix de semillas y tu guarnición favorita a elegir.

13,90€ Harvard de atún

Tataki de atún con salsa ponzu, coronado con sésamo tostado y mix de hierbabuena y eneldo. Incluye su base de ensalada de lechugas, manzana y espinacas, aliñada con pesto de limón, mix de semillas y tu guarnición favorita a elegir.

13,90€ Harvard de ternera

Ternera marinada con romero y otras especias y hierbas aromáticas. Cocinada al punto en el grill y servida con chimichurri de pimentón dulce. Incluye su base de ensalada de lechugas, manzana y espinacas aliñada con pesto de limón, mix de semillas y tu guarnición a elegir.



GUARNICIONES (Elige una incluida en el precio. Ración extra: 4,65€.

Salteado de arroces oriental

Arroz venere e integral con pasas, cebollino y pipas de calabaza.

Boniato asado

Con quinoa coco miso, maíz y ligera salsa de anacardos tostados.- El favorito de nuestros clientes!!

Berenjena asada

Glaseada con miso y ligera salsa Yakiniku.

Papas rotas al horno

Con chimichurri de pimentón dulce y alioli casero.

Vegetales salteados al wok

Pimientos, cebolla morada y champiñones al tomillo).

Calabaza asada

Calabaza asada con nuestra crema sin lactosa infundada con estragón.



PLATOS DEL DÍA

Pregunta por nuestras paellas, arroces, guisos, cremas y sopas frías de frutas y hortalizas.



VEGGIE BOO DELICATESSEN

Exquisitos platos veganos para paladares finos y delicados



6,50€ Ensalada Wakame

Algas wakame con tomate cherry, sésamo tostado y salsa teriyaki

10,90€ Harvard de falafel casero

Cinco falafel con salsa de tamarindo. Con su base de ensalada de lechugas, manzana y espinacas, aliñada con pesto de limón, mix de semillas y tu guarnición a elegir.

7,80€ Berenjena Provenzal Vegana

Rellena de soja texturizada con pisto y bechamel y gratinada con queso vegano

7,90€ Cous Cous vegano con Heura

8,50€ Lasaña Veggie

De soja texturizada, pisto y bechamel y gratinada con queso vegano.

WRAPS & -MOTHER POKE-

Las ensaladas ... a tu manera, en wrap o poke

Wrap de pollo 5,90€

Solomillo de pollo a la plancha, mézclum de lechugas, manzana y ligera mayo dressing.

Wrap de salmón marinado 6,50€

Salmón marinado, espinacas, aguacate, pepino, aceituna negra y salsa ligera de eneldo.

Wrap de hummus casero 5,50€

Hummus, espinacas, zanahorias laminadas, cebolla morada encurtida, aceituna negra y salsa harissa.

Wrap de falafel casero 5,50€

Falafel, mézclum de lechugas, manzana, cebolla morada encurtida y salsa ligera de Tamarindo.

Wrap de ternera 6,35€

Ternera a la plancha, espinaca, boniato asado, col lombarda y ligera salsa Ponzu.



9,90€ Poke de atún

Atún, mango, aguacate, wakame, cebollino, mix de semillas y ligera salsa de sésamo tostado

9,90€ Poke de salmón

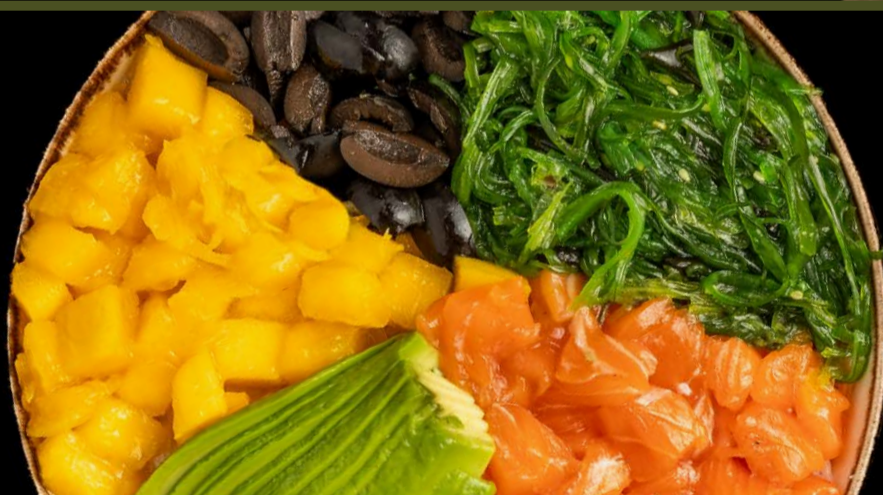
Salmón, mango, aguacate, wakame, aceituna negra, mix de semillas y ligera salsa mayo spicy

9,90€ Poke de heura

Heura, aguacate, pepino, col lombarda, tomate cherry, ligera salsa Ponzu.

9,90€ Poke de pollo

Pollo a la plancha, aguacate, maíz, cebolla crujiente, tomate cherry, manzana y ligera salsa Yakiniku.



POSTRES

Panacotta de coco, chia y coulis de mango 4,35€

Coulant de chocolate 3,95€

Delicioso bizcocho al cacao 82%, con cremoso chocolate derretido en su interior y cero gluten

Mochi de fruta de la pasión y mango 4,50€

Mochi de chocolate 4,50€

Mochi de cheesecake de fresa 4,50€

Vegan Carrot Cake 4,35€

Esponjoso bizcocho de zanahoria y nueces con crema de anacardos.

Desacato Cheesecake 4,85€

Un día es un día! Cremosa y con su galleta Lotus.

Cheesfake 4,75€

Tu cremosa tarta de queso pero sin gluten ni lactosa.

