

MENÚ



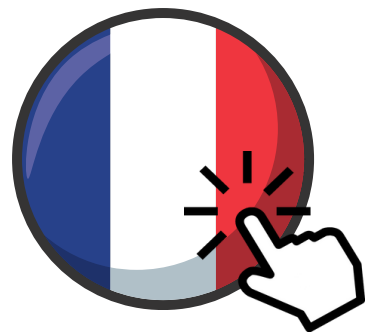
ESPAÑOL



ENGLISH



DEUTSCH



FRANÇAIS



PORTUGUÊS



ITALIANO

MENÚ



ZUMOS PENSADOS EN FRÍO

sin agua, hielo ni azúcar añadidos.

REGULAR 3.80€ - MAXI 4.80€

1- ROJO

Remolacha, manzana, naranja y limón.

2 - VERDISSIMO

Acelga/col rizada, manzana, limón y hierbabuena.

3 - VERDE

Calabacín, manzana, limón, berro y perejil.

4 - ACE

Naranja, zanahoria y limón.

5 - VIOLETA

Col lombarda, manzana, hierbabuena y limón.

6 - BLANCO

Hinojo (si disponible), manzana, zanahoria y jengibre.

6+ - BLANCO PLUS

Pepino, apio, manzana, zanahoria y jengibre.

7 - AROMATIZADO

Manzana, pera, limón y canela.

8 - AMARILLO

Papaya, zanahoria y naranja.

0 - HUERTO

Mezcla de fruta y verdura, hasta 4 ingr. disponibles.

Opciones: +0.25€ x ingrediente

Jengibre fresco - Cúrcuma fresca - Aloe Vera

Porción de polvo de "Higo Tinto" +1.00€

SMOOTHIES

9 - PLATANITO R. 3.80€ - M. 4.80€

Plátano de Tenerife, naranja y limón.

11 - AÇAÍ DRINK 5.50€

Pulpa de Açaí bio, plátano, bebida de arroz bio.

Opción: porción de miel +0,25€

DESAYUNO SALUDABLE

ENSALADA DE FRUTAS R. 2.50€ - M. 3.90€

Fruta fresca de temporada en un vaso.

AÇAÍ CUP* 6.90€

Pulpa de Açaí ecológico, plátano y fruta fresca.

YOGUR CON FRUTA FRESCA* 3.30€

Yogur sin azúcar y fruta fresca variada.

*Extra de cereales SIN AZÚCAR:

Muesli crujiente - Copos de maíz - Mijo inflado

Porción de polvo de "Higo Tinto" +1.00€

SÁNDWICHES FRESCOS 4.20€

con pan artesano de masa madre elaborado con espelta o trigo integral "florencia aurora".

A - CABRITO (vegetariano)

Hummus, queso fresco de cabra, chutney, verduras, ensalada y germinados.

B - BERRITO (vegetariano)

Huevo duro de corral, huevo de corral y salsa de yogur, berros, verduras y germinados.

C - HUEVITO (vegetariano)

Hummus, huevo cocido de corral, verduras, ensalada y germinados.

D - CATEMUS (vegano)

Hummus, aguacate, verduras, ensalada y germinados.

E - CAMOLE (vegano)

Guacamole, verduras, ensalada y germinados.

F - REMOBOSHI (vegano)

Hummus, remolacha marinada con umeboshi, jengibre, menta, verduras, ensalada y germinados.

G - ALMOGROTE (vegetariano)

Hummus, almogrote, pera, nueces, ensalada y germinados.

CUALQUIER INGREDIENTE EXTRA SE CALCULARÁ ADICIONALMENTE.

ENSALADAS FRESCAS

Base de lechuga de hoja mixta, brotes, verduras y/o frutas de temporada, semillas (opc.).

Aliño de aceite de oliva virgen extra y umeboshi.

A - huevos duros de corral (vegetariano) 5.50€

B - queso fresco de cabra (vegetariano) 5.90€

C - aguacate (vegano) 7.00€

Extra: Porción de hummus +0,50€.

Porción de espirulina crujiente de Tenerife +0.80€.

KOMBUCHACHO 3.95€

KOMBUCHA artesana de Tenerife sin pasteurizar, con ingredientes ecológicos y locales, para un sabor único y refrescante.

- Mango y hojas de higuera
- Guayaba y lavanda
- Hierba luisa, kumquat y hierba limón

AVISO SOBRE ALÉRGENOS:

Por su seguridad, si padece alguna alergia o intolerancia alimentaria, por favor, informe a nuestro personal antes de realizar su pedido. Podemos adaptar los platos a sus necesidades dietéticas siempre que sea posible.

Lamentablemente, no podemos garantizar la ausencia total de trazas de alérgenos debido a la posibilidad de contaminación cruzada en la cocina.

MENU



COLD PRESSED JUICES

without added water, ice or sugar.

REGULAR 3.80€ - MAXI 4.80€

1- ROJO

Beetroot, apple, orange, lemon.

2 - VERDISSIMO

Chard/kale, apple, lemon, mint.

3 - VERDE

Zucchini, apple, lemon, watercress, parsley.

4 - ACE

Orange, carrot, lemon.

5 - VIOLETA

Red cabbage, apple, mint, lemon.

6 - BLANCO

Fennel (if available), apple, carrot, fresh ginger.

6+ - BLANCO PLUS

Cucumber, celery, apple, carrot, fresh ginger.

7 - AROMATIZADO

Apple, pear, lemon, cinnamon.

8 - AMARILLO

Papaya, carrot, orange.

0 - HUERTO

Mix of fruit & veg, up to 4 available ingredients.

Options: +0.25€ x ingredient

Fresh ginger - Fresh turmeric - Aloe Vera

Red cactus fig "Higo Tinto" powder portion +1.00€

SMOOTHIES

9 - PLATANITO R. 3.80€ - M. 4.80€

Tenerife's banana, orange, lemon.

11 - AÇAÍ DRINK 5.50€

Organic Açai pulp, banana, organic rice drink.

Option: portion of honey +0.25€

HEALTHY BREAKFAST

FRUIT SALAD R. 2.50€ - M. 3.90€

fresh seasonal fruit in a cup.

AÇAÍ CUP* 6.90€

Organic Açai pulp, banana, mixed fresh fruit.

YOGURT WITH FRESH FRUIT* 3.30€

Sugar free yogurt, mixed fresh fruit.

*SUGAR FREE Cereal Extras:

Crunchy Muesli - Corn Flakes - Puffed Millet

Red cactus fig "Higo Tinto" powder portion +1.00€

FRESH SANDWICHES

4.20€

with artisan sourdough bread made with spelt or wholemeal "florencia aurora" wheat.

A - CABRITO (vegetarian)

Hummus, fresh goat's cheese, chutney, vegetables, salad, sprouts.

B - BERRITO (vegetarian)

Free-range boiled egg, free-range egg and yogurt sauce, watercress, vegetables, sprouts.

C - HUEVITO (vegetarian)

Hummus, free range boiled egg, vegetables, salad, sprouts.

D - CATEMUS (vegan)

Hummus, avocado, vegetables, salad, sprouts.

E - CAMOLE (vegan)

Guacamole, vegetables, salad, sprouts.

F - REMOBOSHI (vegan)

Hummus, marinated beetroot with umeboshi, ginger, mint, vegetables, salad, sprouts.

G - ALMOGROTE (vegetarian)

Hummus, almogrote, pear, walnuts, salad, sprouts.

ANY EXTRA INGREDIENTS SHALL BE CALCULATED ADDITIONALLY.

FRESH SALADS

Mixed leaf lettuce base, sprouts, seasonal vegetables and/or fruit, seeds (opt.).

Extra virgin olive oil and umeboshi dressing.

A - free-range boiled egg (vegetarian) 5.50€

B - fresh goat's cheese (vegetarian) 5.90€

C - avocado (vegan) 7.00€

Extras: Portion of hummus +0.50€

Portion of crispy spirulina from Tenerife +0.80€

KOMBUCHACHO

3.95€

Unpasteurised artisan KOMBUCHA from Tenerife, using organic and local ingredients, for a unique and refreshing taste.

- Mango and fig leaves
- Guava and lavender
- Lemon verbena, Kumquat and Lemon Grass

ALLERGEN WARNING:

For your safety, if you suffer from any food allergies or intolerances, please inform our staff before placing your order. We can adapt dishes to your dietary requirements wherever possible. Unfortunately, we cannot guarantee the total absence of allergen traces due to the possibility of cross-contamination in the kitchen.

MENÜ



KALTGEPRESSTE SÄFTE

ohne Zusatz von Wasser, Eis oder Zucker.

REGULAR 3.80€ - MAXI 4.80€

1- ROJO

Rote Beete, Apfel, Orange und Zitrone.

2 - VERDISSIMO

Mangold/Grünkohl, Apfel, Zitrone und Minze.

3 - VERDE

Zucchini, Apfel, Zitrone, Brunnenkresse und Petersilie.

4 - ACE

Orange, Karotte und Zitrone.

5 - VIOLETA

Rotkohl, Apfel, Minze und Zitrone.

6 - BLANCO

Fenchel (falls verfügbar), Apfel, Karotte und Ingwer.

6+ - BLANCO PLUS

Gurke, Sellerie, Apfel, Karotte und Ingwer.

7 - AROMATIZADO

Apfel, Birne, Zitrone und Zimt.

8 - AMARILLO

Papaya, Karotte und Orange.

0 - HUERTO

Obst- und Gemüse Mischung, bis zu 4 Gr. Mass angefertigt

Optionen: +0,25 € pro Zutat

Frischer Ingwer - Frische Kurkuma - Aloe Vera

Rote Kaktusfeige „Higo Tinto“ Pulverportion +1,00€

SMOOTHIES

9 - PLATANITO R. 3.80€ - M. 4.80€

Teneriffas Banane, Orange und Zitrone.

11 - AÇAÍ DRINK 5.50€

Bio-Açaí-Fruchtfleisch, Banane und Bio-Reisgetränk.

Option: Portion Honig +0,25€

GESUNDES FRÜHSTÜCK

FRUCHTSALAT R. 2.50€ - M. 3.90€

Frisches Obst der Saison in einer Tasse

AÇAÍ-BECHER* 6.90€

Bio-Açaí-Fruchtfleisch, Banane und gemischtes frisches Obst.

JOGHURT MIT FRISCHEM FRUCHT* 3.30€

Zuckerfreier Joghurt und gemischtes frisches Obst.

*ZUCKERFREIE Müslioptionen:

Knuspriges Müsli - Cornflakes - Puffhirse

Portion rotes Feigenpulver „Higo Tinto“ +1.00€

FRISCHE SANDWICHES 4.20€

mit handwerklich hergestelltem Sauerteigbrot aus Dinkel oder Vollkornweizen „Florencia Aurora“.

A - CABRITO (vegetarisch)

Hummus, frischer Ziegenkäse, Chutney, Gemüse, Salat und Sprossen.

B - BERRITO (vegetarisch)

gekochtes Ei aus Freilandhaltung, Ei aus Freilandhaltung und Joghurtsauce, Brunnenkresse, Gemüse und Sprossen.

C - HUEVITO (vegetarisch)

Hummus, gekochtes Ei aus Freilandhaltung, Gemüse, Salat und Sprossen.

D - CATEMUS (vegan)

Hummus, Avocado, Gemüse, Salat und Sprossen.

E - CAMOLE (vegan)

Guacamole, Gemüse, Salat und Sprossen.

F - REMOBOSHI (vegan)

Hummus, marinierte Rote Bete mit Umeboshi, Ingwer, Minze, Gemüse, Salat und Sprossen.

G - ALMOGROTE (vegetarisch)

Hummus, Almogrote, Birne, Walnüsse, Salat und Sprossen.

ALLE ZUSÄTZLICHEN ZUTATEN WERDEN BERECHNET ZUSÄTZLICH.

FRISCHE SALATE

Gemischter Blattsalat, Sprossen, saisonal Gemüse und/oder Obst, Samen (opt.).

Extra natives Olivenöl und Umeboshi-Dressing.

A - gekochtes Ei aus Freilandhaltung(v) 5.50€

B - frischer Ziegenkäse (vegetarisch) 5.90€

C - avocado(vegan) 7.00€

Optionen: Portion Hummus +0,50€

Portion knusprige Spirulina aus Teneriffa +0,80€

KOMBUCHACHO 3.95€

Nicht pasteurisierter, handwerklich hergestellter KOMBUCHA aus Teneriffa, unter Verwendung von Bio- und lokale Zutaten für ein einzigartiges und erfrischendes Geschmackserlebnis.

- Mango- und Feigenblätter
- Guave und Lavendel
- Zitronenverbene, Kumquat und Zitronengras

ALLERGEN-WARNUNG:

Wenn Sie unter Lebensmittelallergien oder -Unverträglichkeiten leiden, informieren Sie bitte zu Ihrer Sicherheit unser Personal, bevor Sie Ihre Bestellung aufgeben. Wir können die Gerichte so weit wie möglich an Ihre Ernährungsbedürfnisse anpassen. Leider können wir nicht garantieren, dass keine Spuren von Allergenen vorhanden sind, da es in der Küche zu Kreuzkontaminationen kommen kann.

MENU



JUS PRESSÉS À FROID

sans eau, glace ou sucre ajoutés.

REGULAR 3.80€ - MAXI 4.80€

1- ROJO

Betterave, pomme, orange, citron.

2 - VERDISSIMO

Blettes/chou frisé, pomme, citron, menthe.

3 - VERDE

Courgettes, pommes, citron, cresson, persil.

4 - ACE

Orange, carotte, citron.

5 - VIOLETA

Chou rouge, pomme, menthe, citron.

6 - BLANCO

Fenouil (si disponible), pomme, carotte, gingembre.

6+ - BLANCO PLUS

Concombre, céleri, pomme, carotte, gingembre.

7 - AROMATIZADO

Pomme, poire, citron, cannelle.

8 - AMARILLO

Papaye, carotte, orange.

0 - HUERTO

Mélange de fruits et légumes, jusqu'à 4 ingr. coutume.

Options : +0,25€ par ingrédient

Gingembre frais - Curcuma frais - Aloe Vera

Portion de poudre de figue rouge "Higo Tinto" +1.00€

SMOOTHIES

9 - PLATANITO R. 3.80€ - M. 4.80€

Banane de Tenerife, orange, citron.

11 - AÇAÏ DRINK 5.50€

Pulpe d'Açaï bio, banane, boisson au riz bio.

Option: portion de miel +0.25€

PETIT-DÉJEUNER SAIN

SALADE DE FRUITS R. 2.50€ - M. 3.90€

Fruits frais de saison dans une tasse.

AÇAÏ CUP* 6.90€

Pulpe d'Açaï biologique, banane, mélange de fruits frais.

YAOURT AUX FRUITS FRAIS* 3.30€

Yaourt sans sucre, mélange de fruits frais.

*Options de céréales SANS SUCRE:

Muesli Croquant - Corn Flakes - Millet Soufflé

Portion de poudre de figue rouge "Higo Tinto" +1,00€

SANDWICHS FRAIS

4.20€

avec du pain au levain artisanal à base d'épeautre ou blé complet «florencia aurora».

A - CABRITO (végétarien)

Houmous, chèvre frais, chutney, légumes, salade, germes.

B - BERRITO (végétarien)

Œuf dur fermier, œuf fermier et sauce yaourt, cresson, légumes, germes.

C - HUEVITO (végétarien)

Houmous, œuf dur fermier, légumes, salade, germes.

D - CATEMUS (végétalien)

Houmous, avocat, légumes, salade, germes.

E - CAMOLE (végétalien)

Guacamole, légumes, salade, germes.

F - REMOBOSHI (végétalien)

Houmous, betterave marinée à l'umeboshi, gingembre, menthe, légumes, salade, germes.

G - ALMOGROTE (végétarien)

Houmous, almogrote, poire, noix, salade, germes.

TOUS LES INGRÉDIENTS SUPPLÉMENTAIRES DOIVENT ÊTRE CALCULÉS EN PLUS.

SALADES FRAÎCHES

Base de laitue frisée mélangée, germes, de saison légumes et/ou fruits, graines (opt.).

Huile d'olive extra vierge et vinaigrette umeboshi.

A - œuf dur fermier (végétarien) 5.50€

B - fromage de chèvre frais (végétarien) 5.90€

C - avocat (végétalien) 7.00€

Options: portion de houmous +0.50€

Portion of crispy spirulina from Tenerife +0.80€

KOMBUCHACHO

3.95€

KOMBUCHA artisanal non pasteurisé de Tenerife, utilisant des ingrédients biologiques et locaux, pour une cuisine unique et goût rafraîchissant.

- Feuilles de mangue et de figuier
- Goyave et lavande
- Verveine citronnée, Kumquat et Citronnelle

AVERTISSEMENT CONCERNANT LES ALLERGÈNES:

Pour votre sécurité, si vous souffrez d'allergies ou d'intolérances alimentaires, veuillez en informer notre personnel avant de passer votre commande. Nous pouvons, dans la mesure du possible, adapter les plats à vos besoins alimentaires.

Malheureusement, nous ne pouvons pas garantir l'absence totale de traces d'allergènes en raison de la possibilité de contamination croisée en cuisine.

MENU



SUCOS PENSADOS A FRIO

sem adição de água, gelo ou açúcar.

REGULAR 3.80€ - MAXI 4.80€

1- ROJO

Beterraba, maçã, laranja, limão.

2 - VERDISSIMO

Acelga/couve, maçã, limão, hortelã.

3 - VERDE

Abobrinha, maçã, limão, agrião, salsa.

4 - ACE

Laranja, cenoura, limão.

5 - VIOLETA

Repolho roxo, maçã, hortelã, limão.

6 - BLANCO

Erva-doce (se disponível), maçã, cenoura, gengibre.

6+ - BLANCO PLUS

Pepino, aipo, maçã, cenoura, gengibre.

7 - AROMATIZADO

Maçã, pêra, limão, canela.

8 - AMARILLO

Mamão, cenoura, laranja.

0 - HUERTO

Mistura de frutas e vegetais, até 4 ingr. disponíveis.

Extras: +0,25€ por ingrediente

Gengibre Fresco - Cúrcuma Fresca - Aloe Vera

Porção de pó de figo vermelho "Higo Tinto" +1.00€

SMOOTHIES

9 - PLATANITO R. 3.80€ - M. 4.80€

Banana de Tenerife, laranja, limão.

11 - AÇAÍ DRINK 5.50€

Polpa de açaí bio, banana, bebida de arroz bio.

Extra: porção de mel +0,25€

CAFÉ DA MANHÃ SAUDÁVEL

SALADA DE FRUTAS R. 2.50€ - M. 3.90€

Frutas frescas da estação em copo

AÇAÍ CUP* 6.90€

Polpa de açaí bio, banana, mix de frutas frescas.

IOGURTE COM FRUTAS FRESCAS* 3.30€

iogurte sem açúcar, mix de frutas frescas.

*Opções de cereais SEM AÇÚCAR:

Muesli Crocante - Flocos de Milho - Painço Tufado

Porção de pó de figo vermelho "Higo Tinto" +1.00€

SANDUÍCHES FRESCOS 4.20€

com pão de massa fermentada artesanal feito com espelta ou trigo integral "florescência aurora".

A - CABRITO (vegetariano)

Hummus, queijo de cabra fresco, chutney, legumes, salada, brotos.

B - BERRITO (vegetariano)

Ovo cozido caipira, ovo caipira e molho de iogurte, agrião, legumes, brotos.

C - HUEVITO (vegetariano)

Hummus, ovo cozido caipira, legumes, salada, brotos.

D - CATEMUS (vegano)

Hummus, abacate, legumes, salada, brotos.

E - CAMOLE (vegano)

Guacamole, legumes, salada, brotos.

F - REMOBOSHI (vegano)

Hummus, beterraba marinada com umeboshi, gengibre, hortelã, legumes, salada, brotos.

G - ALMOGROTE (vegetariano)

Hummus, almogrote, pêra, nozes, salada, brotos.

QUAISQUER INGREDIENTES EXTRAS SERÃO CALCULADOS ADICIONALMENTE.

SALADAS FRESCAS

Base mista de alface, brotos, sazonal vegetais e/ou frutas, sementes (opcional).
Azeite extra virgem de oliva e umeboshi.

A - ovo cozido caipira (vegetariano) 5.50€

B - queijo de cabra fresco (vegetariano) 5.90€

C - abacate (vegano) 7.00€

Extras: porção de hummus +0.50€

Porção de espirulina crocante de Tenerife +0.80€

KOMBUCHACHO 3.95€

KOMBUCHA artesanal não pasteurizada de Tenerife, utilizando ingredientes orgânicos e locais, para uma experiência única e um sabor refrescante.

- Manga y folhas de figueira
- Goiaba e lavanda
- Limão verbena, kumquat e capim-limão

AVISO SOBRE ALERGÊNICOS:

Para sua segurança, caso sofra de alguma alergia ou intolerância alimentar, informe nossa equipe antes de fazer seu pedido. Podemos adaptar os pratos às suas necessidades dietéticas sempre que possível. Infelizmente, não podemos garantir a ausência total de traços de alergênicos devido à possibilidade de contaminação cruzada na cozinha.

MENU



SUCCHI ESTRATTI A FREDDO

senza aggiunta di acqua, ghiaccio o zucchero.

REGULAR 3.80€ - MAXI 4.80€

1- ROJO

Barbabietola rossa, mela, arancia, limone.

2 - VERDISSIMO

Bietola/cavolo nero, mela, limone, menta.

3 - VERDE

Zucchine, mela, limone, crescione, prezzemolo.

4 - ACE

Arancia, carota, limone.

5 - VIOLETA

Cavolo rosso, mela, menta, limone.

6 - BLANCO

Finocchio (se disponibile), mela, carota, zenzero.

6+ - BLANCO PLUS

Cetriolo, sedano, mela, carota, zenzero.

7 - AROMATIZADO

Mela, pera, limone, cannella.

8 - AMARILLO

Papaia, carota, arancia.

0 - HUERTO

Mix di frutta e verdura, fino a 4 ingr. disponibili.

Extra: +0.25€ per ingrediente

Zenzero Fresco - Curcuma Fresca - Aloe Vera

Porzione di fico d'india rosso "Higo Tinto" +1.00€

SMOOTHIES - FRULLATI

9 - PLATANITO R. 3.80€ - M. 4.80€

Banana di Tenerife, anancia, limone.

11 - AÇAÍ DRINK 5.50€

Polpa di Açai bio, banana, bevanda di riso bio.

Extra: porzione di miele +0,25€

COLAZIONE SALUTARE

MACEDONIA R. 2.50€ - M. 3.90€

Bicchiere di frutta fresca di stagione.

AÇAÍ CUP* 6.90€

Polpa di Açai bio, banana, frutta fresca mista.

YOGURT CON FRUTTA FRESCA* 3.30€

Yogurt senza zucchero, frutta fresca mista.

*Opzioni di cereali SENZA ZUCCHERO:

Muesli Croccante - Corn Flakes - Miglio Soffiato

Porzione di fico d'india rosso "Higo Tinto" +1.00€

SANDWICH FRESCHI

4.20€

con pane artigianale da lievito madre a base di farro integrale o di grano "florencia aurora".

A - CABRITO (vegetariano)

Hummus, formaggio caprino canario fresco, chutney, verdure, insalata, germogli.

B - BERRITO (vegetariano)

Uova sode di galline ruspanti, salsa allo yogurt e uova, crescione, verdure, germogli.

C - HUEVITO (vegetariano)

Hummus, uovo sode di galline ruspanti, verdure, insalata, germogli.

D - CATEMUS (vegano)

Hummus, avocado, verdure, insalata, germogli.

E - CAMOLE (vegano)

Guacamole, verdure, insalata, germogli.

F - REMOBOSHI (vegano)

Hummus, barbabietola marinata con umeboshi, zenzero, menta, verdure, insalata, germogli.

G - ALMOGROTE (vegetariano)

Hummus, almogrote, pera, noci, insalata, germogli.

EVENTUALI INGREDIENTI AGGIUNTIVI VANNO CALCOLATI A PARTE.

INSALATE FRESCHE

Base di lattuga mista, germogli, verdure di stagione e/o frutta, mix di semi (opz.).

Olio extra vergine di oliva e umeboshi.

A - uovo sodo "ruspante" (vegetariano) 5.50€

B - formaggio caprino (vegetariano) 5.90€

C - avocado (vegano) 7.00€

Extra: porzione di hummus +0.50€

Porzione di spirulina croccante di Tenerife +0.80€

KOMBUCHACHO

3.95€

KOMBUCHA artigianale non pastorizzata di Tenerife, utilizzando ingredienti biologici e locali, per un prodotto unico con un gusto rinfrescante.

- Mango e foglie di fico
- Guava e lavanda
- Verbena, kumquat e citronella

AVVISO SUGLI ALLERGENI:

Per la vostra sicurezza, se soffrite di allergie o intolleranze alimentari, siete pregati di informare il nostro personale prima di ordinare. Per quanto possibile, possiamo adattare i piatti alle vostre esigenze alimentari. Purtroppo non possiamo garantire la totale assenza di tracce di allergeni a causa della possibilità di contaminazione incrociata in cucina.