MENU

TaPAs del hUERTO
... comida de la madre Tierra



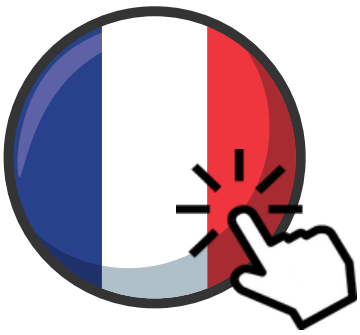
ESPAÑOL



ENGLISH



DEUTSCH



FRANÇAIS



PORTUGUÊS



ITALIANO

MENÚ EN ESPAÑOL

🥤 ZUMOS PRENSADOS EN FRÍO

sin agua, sin hielo y sin azúcares añadidos.

REGULAR - € 3,9
MAXI - € 4,9

ANTIOXIDANTES	VERDES	CON FRUTA
1 - ROJO 🔴 Remolacha, naranja, manzana, limón.	**2 - VERDISSIMO** 💚 Acelga/col rizada, hierbabuena, manzana, limón.	**4 - ACE** 🥕 Naranja, zanahoria, limón.
5 - COL 🥬 Col blanca o morada, manzana, hierbabuena, limón.	**6 - BLANCO+** ⚪ Pepino, apio, zanahoria, manzana, jengibre.	**8 - AMARILLO** 🟠 Papaya, zanahoria, naranja.
		10 - NARANJA 🍊 Naranja fresca recién exprimida.

Extras: +€0,3 x ingrediente (jengibre fresco, cúrcuma fresca, Aloe Vera)
+€1 Polvo de **Higo Tinto** de cactus de Tenerife
+€1 Espirulina crujiente de Tenerife

SMOOTHIES VEGANOS

(sólo disponibles en tamaño MAXI)

11 - AÇAÍ DRINK 🫐 Pulpa de Açai bio, plátano, zumo de manzana. **€ 5,9**	**12 - FRESA PLATANO** 🍓🍌 Fresa, platano, zumo de manzana. **€ 4,9**	**13 - FRUTOS ROJOS** 🍒 Grosella, fresa, frambuesa, mora, arándanos, mango, zumo de manzana. **€ 4,9**	**14 - GOFIO CANARIO** 🇮🇨 Gofio de millo, platano, zumo de manzana. **€ 5,5**

Extra: +€1 Polvo de **"Higo Tinto"** de cactus de Tenerife

🥪 SÁNDWICHES FRESCOS

€ 4,5

con pan artesano de masa madre elaborado con espelta o mezcla de centeno y espelta

CON QUESO	CON HUEVO	VEGANO
A - CABRITO 🐐 Queso fresco de cabra, chutney*, hummus*, verduras, brotes*.	**C - HUEVITO** 🥚 Huevo cocido de corral, hummus*, verduras, brotes*.	**F - REMOBOSHI** 🌱 Remolacha*, vinagre umeboshi, jengibre, menta, hummus*, verduras, brotes*.

***Productos caseros preparados cada día con cariño**

Extra: +€1 Espirulina crujiente de Tenerife

VASOS SALUDABLES

VASO DE YOGUR 🥭 Yogur lácteo estilo griego sin azúcar, mezcla de frutas frescas. **€ 3,8***	**AÇAÍ CUP** 🫐 Pulpa de Açai ecológico, plátano, mezcla de frutas frescas. **€ 7,5***	**VASO DE FRUTAS** 🍉 Mezcla de frutas frescas de temporada. Regular **€ 2,6** - Maxi **€ 4**

***Toppings (1 Gratis, luego +€0,5 /u):**

- Mix de semillas
- Nueces
- Muesli crujiente sin azúcar
- Miel
- Coco rallado

Extras: 🇮🇨
+€1 Polvo de **"Higo Tinto"** de cactus de Tenerife
+€1 Espirulina crujiente de Tenerife
+€1 "Gofio" canario de millo

⚠️ **ADVERTENCIA ALÉRGENOS**
Informe al personal sobre alergias. Podemos adaptar los platos, pero no podemos garantizar que estén libres de alérgenos debido a la contaminación cruzada.

MENU IN ENGLISH

🥤 COLD PRESSED JUICES

without added water, ice or sugar.

REGULAR - € 3.9
MAXI - € 4.9

ANTIOXIDANTS	GREEN	WITH FRUIT
1 - ROJO 🔴 Beetroot, apple, orange, lemon.	**2 - VERDISSIMO** 💚 Chard/kale, mint, apple, lemon.	**4 - ACE** 🥕 Orange, carrot, lemon.
5 - CABBAGE 🥬 White or red cabbage, apple, mint, lemon.	**6 - BLANCO+** ⚪ Cucumber, celery, carrot, apple, fresh ginger.	**8 - AMARILLO** 🟠 Papaya, carrot, orange.
		10 - ORANGE 🍊 Freshly squeezed orange.

Extras: +€0.3 x ingredient (fresh ginger, fresh turmeric, Aloe Vera)
+€1 Powdered red cactus fig **"Higo Tinto"** from Tenerife.
+€1 Crispy **Spirulina** from Tenerife

VEGAN SMOOTHIES

(available only in MAXI format)

11 - AÇAÍ DRINK 🫐 Organic Açai pulp, banana, apple juice. **€ 5.9**	**12 - STRAWBERRY BANANA** 🍓🍌 Strawberry, banana, apple juice. **€ 4.9**	**13 - RED FRUITS** 🍒 Redcurrant, strawberry, raspberry, blackberry, blueberries, mango, apple juice. **€ 4.9**	**14 - GOFIO CANARIO** 🇮🇨 Corn canarian Gofio, banana, apple juice. **€ 5,5**

Extra: +€1 Powdered red cactus fig **"Higo Tinto"** from Tenerife.

🥪 FRESH SANDWICHES

€ 4.5

with artisan sourdough bread made with spelt or a blend of rye and spelt

WITH CHEESE	WITH EGG	VEGAN
A - CABRITO 🐐 Fresh goat's cheese, chutney*, hummus*, vegetables, sprouts*.	**C - HUEVITO** 🥚 Free-range boiled egg, hummus*, vegetables, sprouts*.	**F - REMOBOSHI** 🌱 Beetroot*, umeboshi vinegar, ginger, mint, hummus*, vegetables, sprouts*.

***Homemade products freshly prepared every day with love**

Extra: +€1 Crispy Spirulina from Tenerife

HEALTHY CUPS

YOGURT CUP 🥭 Sugar-free Greek-style dairy yogurt, mixed fresh fruit. **€ 3.8***	**AÇAÍ CUP** 🫐 Organic Açai pulp, banana, mixed fresh fruit. **€ 7.5***	**FRUIT SALAD CUP** 🍉 Fresh seasonal colourful mixed fruit. Regular **€ 2.6** - Maxi **€ 4**

***Toppings (1 Free, then +€0.5 each):**

- Mixed Seeds
- Walnuts
- Sugar-free crunchy muesli
- Honey
- Grated dried coconut

Extras: 🇮🇨
+€1 Powdered red cactus fig **"Higo Tinto"** from Tenerife.
+€1 Crispy **Spirulina** from Tenerife
+€1 Corn canarian **"Gofio"**

⚠️ **ALLERGEN WARNING**
Inform staff of allergies. We can adapt dishes but can't guarantee allergen-free due to cross-contamination.

MENÜ AUF DEUTSCH

🥤 KALTGEPRESSTE SÄFTE

ohne Zusatz von Wasser, Eis oder Zucker.

REGULAR - € 3,9
MAXI - € 4,9

ANTIOXIDANTIEN	GRÜNE	MIT FRÜCHTEN
1 - ROJO 🔴 Rote Beete, Apfel, Orange, Zitrone.	**2 - VERDISSIMO** 💚 Mangold/Grünkohl, Minze, Apfel, Zitrone.	**4 - ACE** 🥕 Orange, Karotte, Zitrone.
5 - KOHL 🥬 Weiß- oder Rotkohl, Apfel, Minze, Zitrone.	**6 - BLANCO+** ⚪ Gurke, Sellerie, Karotte, Apfel, frischer Ingwer.	**8 - AMARILLO** 🟠 Papaya, Karotte, Orange.
		10 - NARANJA 🍊 Frisch gepresste Orange.

Extras: +€0,3 x Zutat (frischer Ingwer, frische Kurkuma, Aloe Vera)
+€1 Pulver aus roter Feige **„Higo Tinto“** von Kaktus aus Teneriffa
+€1 Knusprige **Spirulina** aus Teneriffa

SMOOTHIES VEGAN

(nur in der Größe MAXI erhältlich)

11 - AÇAÍ DRINK 🫐 Bio-Açai-Fruchtfleisch, Banane, Apfelsaft. **€ 5,9**	**12 - ERDBEER-BANANE** 🍓🍌 Erdbeere, Banane, Apfelsaft. **€ 4,9**	**13 - WALDBEEREN** 🍒 Johannisbeere, Erdbeere, Himbeere, Brombeere, Heidelbeere, Mango, Apfelsaft. **€ 4,9**	**14 - GOFIO CANARIO** 🇮🇨 Kanarischer Mais Gofio, Banane, Apfelsaft. **€ 5,5**

Extra: +€1 Pulver aus roter Feige **„Higo Tinto“** von Kaktus aus Teneriffa

🥪 FRISCHE SANDWICHES

€ 4,5

mit handwerklich hergestelltem Sauerteigbrot aus Dinkel oder einer Mischung aus Roggen und Dinkel

MIT KÄSE	MIT EIER	VEGANS
A - CABRITO 🐐 Frischer Ziegenkäse, Chutney*, Hummus*, Gemüse, Sprossen*.	**C - HUEVITO** 🥚 Gekochtes Ei aus Freilandhaltung, Hummus*, Gemüse, Sprossen*.	**F - REMOBOSHI** 🌱 Rote Beete*, Umeboshi-Essig, Ingwer, Minze, Hummus*, Gemüse, Sprossen*.

***Hausgemachte Produkte, jeden Tag frisch und mit Liebe zubereitet**

Extra: +€1 Knusprige **Spirulina** aus Teneriffa

GESUNDE BECHER

JOGHURT-BECHER 🥭 Zuckerfreier griechischer Milchjoghurt, gemischtes frisches Obst. **€ 3,8***	**AÇAÍ-BECHER** 🫐 Bio-Açaí-Fruchtfleisch, Banane, gemischtes frisches Obst. **€ 7,5***	**OBSTSALAT-BECHER** 🍓 Frisches saisonales, buntes Obst. Regular **€ 2,6** - Maxi **€ 4**

***Beläge (1 gratis, dann +€0,5 / Stk):**

- Gemischte Samen
- Walnüsse
- Zuckerfreies knuspriges Müsli
- Honig
- Kokosraspel

Extras: 🇮🇨
+€1 Pulver aus roter Feige **„Higo Tinto“** von Kaktus aus Teneriffa
+€1 Knusprige **Spirulina** aus Teneriffa
+€1 Kanarischer Mais **"Gofio"**

⚠️ **ALLERGENWARNUNG**
Bitte Allergien dem Personal mitteilen. Anpassungen sind möglich, aber wir können keine allergenfreien Speisen wegen Kreuzkontamination garantieren

MENU EN FRANÇAIS

🥤 JUS PRESSÉS À FROID

sans eau, glace ou sucre ajoutés.

REGULAR - € 3,9
MAXI - € 4,9

ANTIOXYDANTS	VERTS	AVEC FRUITS
1 - ROJO 🔴 Betterave, pomme, orange, citron.	**2 - VERDISSIMO** 💚 Blettes/choux frisés, menthe, pomme, citron.	**4 - ACE** 🥕 Orange, carotte, citron.
5 - CHOU 🥬 Chou blanc ou rouge, pomme, menthe, citron.	**6 - BLANCO+** ⚪ Concombre, céleri, carotte, pomme, gingembre frais.	**8 - AMARILLO** 🟠 Papaye, carotte, orange.
		10 - ORANGE 🍊 Orange fraîchement pressée.

Extras: +€0,3 x ingrédient (gingembre frais, curcuma frais, Aloe Vera)
+€1 Poudre de figue rouge **"Higo Tinto"** de cactus de Ténérife.
+€1 Spiruline croustillante de Tenerife

SMOOTHIES VEGANS

(disponible uniquement en format MAXI)

11 - AÇAÍ DRINK 🫐 Pulpe d'Açai bio, banane, jus de pomme. **€ 5,9**	**12 - FRAISE BANANE** 🍓🍌 Fraise, banane, jus de pomme. **€ 4,9**	**13 - FRUITS ROUGES** 🍒 Groseille, fraise, framboise, mûre, myrtilles, mangue, jus de pomme. **€ 4,9**	**14 - GOFIO CANARIO** 🇮🇨 Gofio canarien de maïs, banane, jus de pomme. **€ 5,5**

Extra: +€1 Poudre de figue rouge **"Higo Tinto"** de cactus de Ténérife..

🥪 SANDWICHS FRAIS

€ 4,5

avec du pain artisanal au levain à base d'épeautre ou d'un mélange de seigle et d'épeautre

AVEC FROMAGE	AVEC OEUF	VEGANS
A - CABRITO 🐐 Fromage de chèvre frais, chutney*, houmous*, légumes, germes*.	**C - HUEVITO** 🥚 Oeuf dur fermier, houmous*, légumes, germes*.	**F - REMOBOSHI** 🌱 Betterave*, vinaigre d'umeboshi, gingembre, menthe, houmous*, légumes, germes*.

***Produits maison fraîchement préparés chaque jour avec amour**

Extra: +€1 Spiruline croustillante de Tenerife

VERRES SAINS

COUPE DE YAOURT 🥭 Yaourt laitier à la grecque sans sucre, fruits frais mélangés. **€ 3,8***	**COUPE D'AÇAÍ** 🫐 Pulpe d'açai biologique, banane, fruits frais mélangés. **€ 7,5***	**SALADE DE FRUITS** 🍓 Fruits frais colorés de saison mélangés. Regular **€ 2,6** - Maxi **€ 4**

***Garnitures (1 gratuit, puis +€0,5 /u):**

- Graines mélangées
- Noix
- Muesli croustillant sans sucre
- Miel
- Coco râpée

Extras: 🇮🇨
+€1 Poudre de figue rouge **"Higo Tinto"** de cactus de Ténérife.
+€1 Spiruline croustillante de Tenerife
+€1 Le **"Gofio"** canarien au millet

⚠️ **ALERTE ALLERGÈNE**
Informer le staff des allergies. Nous pouvons adapter les plats, mais il est impossible de garantir l'absence d'allergènes à cause de la contamination croisée.

MENU EM PORTUGUÊS

🥤 SUCOS PRENSADOS A FRIO

sem adição de água, gelo ou açúcar.

REGULAR - € 3,9
MAXI - € 4,9

ANTIOXIDANTES	VERDES	COM FRUTAS
1 - ROJO 🔴 Beterraba, maçã, laranja, limão.	**2 - VERDISSIMO** 💚 Acelga/kale, hortelã, maçã, limão.	**4 - ACE** 🥕 Laranja, cenoura, limão.
5 - REPOLHO 🥬 Repolho branco ou vermelho, maçã, hortelã, limão.	**6 - BLANCO+** ⚪ Pepino, aipo, cenoura, maçã, gengibre fresco.	**8 - AMARILLO** 🟠 Mamão, cenoura, laranja.
		10 - LARANJA 🍊 Laranja fresca espremida no momento.

Extras: +€0,3 x ingrediente (gengibre fresco, cúrcuma fresca, Aloe Vera)
+€1 Pó de figo vermelho **"Higo Tinto"** de cacto de Tenerife
+€1 Spirulina crocante de Tenerife

SMOOTHIES VEGANOS

(disponível somente no tamanho MAXI)

11 - AÇAÍ DRINK 🫐 Polpa de açaí bio, banana, suco de maçã. **€ 5,9**	**12 - BANANA MORANGO** 🍓🍌 Morango, banana, suco de maçã. **€ 4,9**	**13 - FRUTAS VERMELHAS** 🍒 Groselha, morango, framboesa, amora, mirtilo, manga, suco de maçã. **€ 4,9**	**14 - GOFIO CANARIO** 🇮🇩 Gofio canário de milho, banana, suco de maçã. **€ 5,5**

Extra: +€1 Pó de figo vermelho **"Higo Tinto"** de cacto de Tenerife

🥪 SANDUÍCHES FRESCOS

€ 4,5

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

COM QUEIJO	COM OVO	VEGANOS
A - CABRITO 🐐 Queijo de cabra fresco, chutney*, hummus*, legumes, brotos*.	**C - HUEVITO** 🥚 Ovo cozido caipira, homus*, legumes, brotos*.	**F - REMOBOSHI** 🌱 Beterraba*, vinagre de umeboshi, gengibre, hortelã, homus*, legumes, brotos*.

***Produtos caseiros preparados diariamente com amor**

Extra: +€1 Spirulina crocante de Tenerife

COPOS SAUDÁVEIS

COPO DE IOGURTE 🥭 Iogurte lácteo estilo grego sem açúcar, mistura de frutas frescas. **€ 3,8***	**COPO DE AÇAÍ** 🫐 Polpa de açaí orgânico, banana, mistura de frutas frescas. **€ 7,5***	**SALADA DE FRUTAS** 🍓 Frutas frescas e coloridas da estação. Regular **€ 2,6** - Maxi **€ 4**

***Toppings (1 grátis, depois +€0,5 /u):**

- Sementes mistas
- Nozes
- Muesli crocante sem açúcar
- Mel
- Coco ralado

Extras: 🇮🇩
+€1 Pó de figo vermelho **"Higo Tinto"** de cacto de Tenerife
+€1 Spirulina crocante de Tenerife
+€1 Gofio de milho das Canárias

⚠️**AVISO SOBRE ALÉRGENOS**
Informe a equipe sobre alergias. Podemos adaptar os pratos, mas não garantimos a ausência de alergênicos devido à contaminação cruzada.

MENU IN ITALIANO

🥤 SUCCHI SPREMUTI A FREDDO

senza aggiunta di acqua, ghiaccio o zucchero.

REGULAR - € 3,9
MAXI - € 4,9

ANTIOSSIDANTI	VERDI	CON FRUTTA
1 - ROJO 🔴 Barbabietola, mela, arancia, limone.	**2 - VERDISSIMO** 💚 Bietola/cavolo nero, menta, mela, limone.	**4 - ACE** 🥕 Arancia, carota, limone.
5 - CAVOLO 🥬 Cavolo bianco o rosso, mela, menta, limone.	**6 - BLANCO+** ⚪ Cetriolo, sedano, carota, mela, zenzero fresco.	**8 - AMARILLO** 🟠 Papaya, carota, arancia.
		10 - ARANCIA 🍊 Spremuta d'arancia fresca al momento.

Extra: +€0.3 x ingrediente (zenzero fresco, curcuma fresca, Aloe Vera)
+€1 Polvere di fico rosso **"Higo Tinto"** di cactus di Tenerife
+€1 Spirulina croccante di Tenerife

SMOOTHIES VEGANI

(disponibili solo in formato MAXI)

11 - AÇAÍ DRINK 🫐 Polpa di Açai bio, banana, succo di mela. **€ 5,9**	**12 - FRAGOLA BANANA** 🍓🍌 Fragola, banana, succo di mela. **€ 4,9**	**13 - FRUTTI ROSSI** 🍒 Ribes, fragola, lampone, mora, mirtilli, mango, succo di mela. **€ 4,9**	**14 - GOFIO CANARIO** 🇮🇨 Gofio canario di mais, banana, succo di mela. **€ 5,5**

Extra: +€1 Polvere di fico rosso **"Higo Tinto"** di cactus di Tenerife

🥪 SANDWICH FRESCHI

€ 4,5

con pane artigianale a lievitazione naturale di farro o di grano integrale "florencia aurora".

CON FORMAGGIO	CON UOVA	VEGANI
A - CABRITO 🐐 Formaggio di capra fresco, chutney*, hummus*, verdure, germogli*.	**C - HUEVITO** 🥚 Uovo sodo ruspante, hummus*, verdure, germogli*.	**F - REMOBOSHI** 🌱 Barbabietola*, aceto di umeboshi, zenzero, menta, hummus*, verdure, germogli*.

***Prodotti artigianali freschi preparati ogni giorno con amore**

Extra: +€1 Spirulina croccante di Tenerife

CUP SALUTARI

YOGURT CUP 🥭 Yogurt di latte in stile greco senza zucchero, frutta fresca mista. **€ 3,8***	**AÇAÍ CUP** 🫐 Polpa di Açai biologica, banana, frutta fresca mista. **€ 7,5***	**MACEDONIA DI FRUTTA** 🍓 Frutta mista colorata e fresca di stagione. Regular **€ 2,6** - Maxi **€ 4**

***Topping (1 gratuito, poi +0,5€ cad.):**
- Semi misti
- Noci
- Muesli crunchy senza zucchero
- Miele
- Cocco secco grattugiato

Extra: 🇮🇨
+€1 Polvere di fico rosso **"Higo Tinto"** di cactus di Tenerife
+€1 Spirulina croccante di Tenerife
+€1 "Gofio" canario di mais

⚠️ **AVVISO ALLERGENI**
Informa lo staff di eventuali allergie. Possiamo adattare i piatti, ma non garantiamo l'assenza di allergeni a causa della contaminazione incrociata.