



HOMEMADE FOOD & DRINKS



SINCE 2017

Menú de Mediodía

ESPAÑOL

PACK POR PERSONA
EXCLUSIVAMENTE DE LUNES A VIERNES DE 12:30 A 16:00

NO
INCLUIDO
CAFE
NI
POSTRE

**1 PLATO
a elegir
+
1 BEBIDA
8,40€**

**2 PLATOS
a elegir
+
1 BEBIDA
11,90€**

BEBIDAS

Incluida:

Agua
Agua con gas
Copa de vino de la casa (Blanco/Tinto/Rosado)

Con suplemento:

Caña/Clara + 1,00€
Sodas +1,50€
Refrescos + 1,00€
Medianas, Sidras +1,50€
Cerveza artesanal +3,50€
Vermuth + 1,50€

ENTRANTES

   **Dip de Hummus 6,40€**

Crema de garbanzos acompañado de pan pita y bastones de zanahoria. Un sabor a elegir.

  **Hummus de remolacha**

  **Hummus de curry**

  **Hummus de albahaca**

  **Tzatziki (Queso, Aguacate, Cilantro y Pepino)**

Bruschetta 8,40€

Tostada de pan. Una opción a elegir.

   **Queso, tomates asados, aceite de oliva y albahaca**

   **Hummus a elegir y vegetales encurtidos**

A LA OLLA

 **Estofado de Garbanzos 8,50€**

Cocido lentamente con leche de coco y curry

 **Estofado de Lentejas caviar 8,50€**

Cocido lentamente con zanahoria, tomate, puerro y calabacín.

Estofado de ternera (+ 1€ pack) 12,40€

Con guisantes ,patatas y arroz integral



 **Risotto de guisantes 9,40€**

Falso risotto con tomates secos, muzzarella, setas



ENSALADAS

 **Empedrado 9,90€**

Ensalada fresca de lentejas con zanahoria, calabacín, cebolla, cilantro, rucula, queso feta, zumo de lima, almendras, bayas de goji, aliñada con vinagreta de frutos rojos.



 **Olivia 9,90€**

Mix de lechugas, aguacate, zanahoria, tomates, cebolla morada, olivas verdes y negras, queso feta, semillas de girasol con vinagreta de mostaza de dijon.



 **Burratina 10,50€**

Queso burrata, rúcula, tomate, tomates secos, sal de pistachos, aceite de albahaca, acompañado de pan de cristal.



INGREDIENTES EXTRA

Mango + 1,00€

Aguacate + 1,00€

Quinoa + 1,50€

Arroz + 1,00€

Atun marinado + 2,00€

Salmón + 2,00€

Pollo desmenuzado + 2,00€



WRAPS

Sayulita 8,40€

Base de hummus de albahaca, arroz, frijoles rojos, tomate, cebolla roja, maiz y pollo con salsa de quesos.



Hot Capresse 8,40€

Base de hummus de albahaca, rúcula, mozzarella, tomate y aceite de albahaca.



Yumen 8,40€

Base de hummus de remolacha, quinoa roja, pepinillo, maiz, col lombarda, zanahoria, aguacate, chips crujientes y salsa de soja



AL PLATO

Hamburguesa vegana de aguacate, garbanzos y espinaca 8,40€

Al plato con humus, sal de pistacho y ensalada de arroz y quinoa, con vegetales y salsa teriyaki



Macarrones gratinado 12,50€

Pasta con salsa de tomate, queso Grana padano y mozzarella



Pollo al curry (+ 2€ pack) 12,50€

Cocinado a baja temperatura, marinado 24hs con curry casero a base de cilantro, albahaca, leche de coco y salsa de chiles. Acompañado con arroz integral.



Parmesana de berenjenas 8,40€

Lasagna de berenjenas, salsa de tomate, queso muzzarella y albahaca.



POKEBOWLS

Hawaiian-Tuna (+ 1€ pack) 12,95€

Arroz integral, atún marinado en tres cítricos, sal de pistacho, aguacate, rábano, cebollino, sésamo, brotes y aliño de soja dulce.



Japanese Style (+ 1€ pack) 11,95€

Arroz integral, mix de lechugas, aguacate, mango, bayas de goji, cacahuètes, tomate, aceite de albahaca, brotes y aliño de soja dulce



Marina (+2€pack) 13,95€

Quinoa con salmón, tomates, col lombarda, aguacate, zanahoria, guisantes, rabanitos y sésamo, aliñada con salsa de soja y sweetchili.



POSTRES CASEROS

Tarrina de aguacate (VEGANA) 5,45€

Con aguacate, pistacho, lima y aceite de coco. Sin gluten.



Tarrina de chocolate blanco 5,45€

De chocolate blanco, queso con virutas de naranja y nibs de cacao.



Tarrina de Mango y Coco (VEGANA) 5,45€

Mango, lima, agave, espolvoreado con coco.



Brownie (VEGANA) 5,45€

Bizcochuelo de chocolate con nueces, harina de almendras. Sin gluten.



ZUMOS Y SODAS

ZUMOS prensados en frío 250ml 4,00€

-Remolacha, Manzana y jengibre

-Pepino, manzana, espinacas y jengibre

-Naranja

LIMONADA 3,20€

KOMBUCHAS 4,20€

SODAS ORGANICAS (Sin azúcar añadida) 3,70€

-Limon

-Gengibre

-Cola

REFRESCOS

Agua 2,20€

Agua con gas 2,50€

Coca Cola 2,50€

Coca Cola Zero 2,50€

Fanta Naranja 2,50€

Fanta limón 2,50€

Sprite 2,50€

Aquarius 2,50€

Nestea 2,50€

Tonica 2,50€

Bitter Kas 2,50€

CERVEZAS

Caña Estrella Galicia 2,60€

Caña 1906 2,90€

Clara 2,60€

Cañita Estrella Galicia 2,00€

Cañita 1906 2,20€

Jarra de cerveza Estrella Galicia 4,00€

Jarra de cerveza 1906 4,50€

Estrella Galicia Botella 3,00€

Estrella Galicia 00 Botella 3,00€

Estrella Galicia 1906 Botella 3,00€

Sidra 3,50€

Estrella Galicia Sin Gluten 3,50€

Cerveza Artesanal IPA 5,00€

BEBIDAS

Aperol Spritz 6,00€

Michelada 5,50€

Vermuth 3,00€

Tinto de verano 5,00€

Sangria 5,00€

Jarra Sangria 12,00€

Mimosa 4,00€

Mojito 6,00€

CAFES

Café con leche 1,90€

Café Americano 1,60€

Café Expreso 1,50€

Cortado 1,60€

Capuccino 2,20€

Té 2,10€

Carajillo 3,00€

Trifásico 2,50€

VINOS Y CAVAS COPA / BOTELLA

BLANCOS

PARTICULAR (De la casa) 3 / 14
Chardonay.

AFORTUNADO 4 / 17
D.O. RUEDA. Verdejo. ECO

CASA MARIOL 3.50 / 16
D.O. TERRA ALTA. Garnacha blanca. ECO. VEGANO

CARRAMIMBRE 3.50 / 16
D.O. RUEDA. Verdejo

CAVAS

GRAPUS BRUT NATURE (Método tradicional) 3 / 15
D.O. Cava. ECO. Xarel-lo, Macabeu y Parellada.

TINTOS

PARTICULAR (De la casa) 3 / 14
Garnacha negra y Cariñena.

RECIENTE 3.30 / 15
D.O. RIOJA. Vino joven. Tempranillo

CARRAMIMBRE 3.60 / 17
D.O. RIBERA DUERO. Roble. Tinta fina

RAMON BILBAO 17
D.O. RIOJA. Crianza. Tempranillo. Roble

ROSADOS

PARTICULAR 3 / 14
D.O. CARIÑERA. Garnacha.





Vegano



Vegetariano

ALÉRGENOS

Algunos platos pueden contener algún elemento decorativo como sésamo.

Tota la elaboración se realiza en el mismo espacio, por lo que cualquier producto puede contener trazas de gluten.

En caso de tener cualquier alergia o intolerancia comunicarlo al personal.
Muchas Gracias.



Moluscos



Frutos de cáscara



Huevos



Lácteos



Soja



Sulfitos



Gluten



Apio



Pescado



Cacahuetes



Crustaceos



Mostaza



Altramuces



Sésamo



COCINA DE AUTOR

 **allyoueatishlove**





HOMEMADE FOOD & DRINKS



SINCE 2017

Lunch Menu

ENGLISH

PACK PER PERSON

EXCLUSIVELY FROM **MONDAY TO FRIDAY** FROM 12:30 TO 16:00

COFFEE
AND
DESSERT
NOT
INCLUDED

1 DISH
to chose
+
1 DRINK
8,40€

2 DISHES
to chose
+
1 DRINK
11,90€

DRINKS

Includes to chose:

Still water
Sparkling water
House wine glass (white/black/Pink)

Or with supplement:

Tap Beer/with lemonade + 1,00€
Sodas organic 1,50€
Sodas +1,00€
Bottle Beer, Cider + 1,50€
Kraft Beer 3,50€
Vermuth + 1,50€

STARTERS

Dip de Hummus 6,40€

Cream of chickpeas accompanied by pita bread and carrot sticks. A flavour to choose from.

Beetroot hummus

Curry hummus

Basil hummus

Tzatziki (Cheese, Avocado, Cilantro and Cucumber)

Bruschetta 8,40€

Toast of bread. An option to choose from.

Cheese, Roasted Tomatoes, Olive Oil, and Basil

Choice of hummus and pickled vegetables

STEWES

Lentils stew 8,50€

Slowcooked with carrot, tomato, red peper, leek and zuchinni.

Chickpeas stew 8,50€

Slowcooked with coconut milk and curry, carrots, mushrooms and onions.

Beef Stew (+ 1€ pack) 12,40€

With peas, potatoes and brown rice



Pea risotto 9,40€

Fake risotto with dry tomatoes, mushrooms and mozzarella.



SALADS

Lentil Salad 9,90€

Fresh lentil salad with carrot, zucchini, onion, coriander, arugula, feta cheese, lime juice, almonds, goji berries, dressed with red fruit vinaigrette.



Olivia 9,90€

Mix of lettuce, avocado, carrot, tomatoes, red onion, green and black olives, feta cheese, sunflower seeds with dijon mustard vinaigrette.



Burratina 10,50€

Burrata cheese, arugula, tomato, sun-dried tomatoes, pistachio salt, basil oil, accompanied by crystal bread.



EXTRA INGREDIENTS

Mango +1,00€

Avocado +1,00€

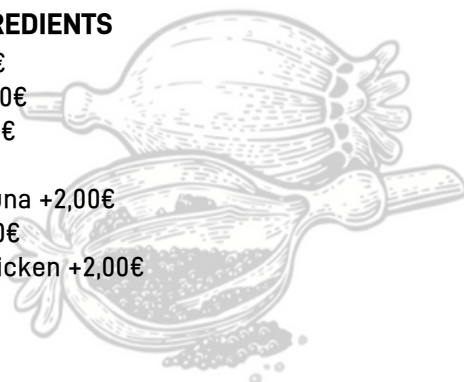
Quinoa +1,50€

Rice +1,00€

Marinated Tuna +2,00€

Salmon +2,00€

Shredded chicken +2,00€



WRAPS

Sayulita 8,40€

Base of basil hummus, rice, red beans, tomato, red onion, corn, chicken and cheese sauce



Hot Caprese 8,40€

Base of basil hummus, arugula, mozzarella, tomato and basil oil



Yumen 8,40€

Base of beetroot hummus, red quinoa, pickle, corn, red cabbage, carrot, avocado, crispy chips and soy sauce



ON PLATE

Veggan hamburger with chickpeas and spinach 8,40€

With hummus, pistachio salt, rice and quinoa, with vegetable salad and teriyaki sauce.



Gratin Macaroni 12,50€

Pasta with tomato sauce, grana padano cheese and mozzarella.



Chicken Curry (+ 2€ pack) 12,50€

Cooked at low temperature, marinated 24 hours with homemade curry based on coriander, basil, coconut milk and chili sauce. Accompanied with rice.



Eggplant Parmesan 8,40€

Eggplant lasagna, tomato sauce, mozzarella cheese and basil.



POKEBOWLS

Hawaiian-Tuna (+ 1€ pack) 12,95€

Brown rice, marinated tuna in three citrus fruits, pistachio salt, radish, avocado, chives, sesame and sprouts with sweet soy.



Japanese Style (+ 1€ pack) 11,95€

Brown rice, mixed leaves, avocado, mango, cherry tomatoes, goji berries, peanuts, walnut pesto, sprouts and soy and sweet soy.



Marina (+ 2€ pack) 13,95€

Quinoa, fresh salmon, tomatoes, red cabbage, avocado, carrot, peas, radishes and sesame, dressed with soy sauce and sweetchili



HOMEMADE DESSERTS

Avocado Tub (VEGGAN) 5,45€

With avocado, pistachio, lime and coconut oil. Gluten free.



White chocolate tub 5,45€

White chocolate, with cheese with orange chips and cocoa nibs.



Mango and coconut Tub (VEGGAN) 5,45€

Mango, lime and agave. Sprinkled with coconut.



Brownie (VEGGAN) 5,45€

Chocolate brownie with walnut and without gluten



Homemade Kitchen

 [allyoueatlove](https://www.instagram.com/allyoueatlove)

OTHER DRINKS

COLD PRESSED JUICES 250ml	4,00€
-Beetrot, apple and ginger	
-Apple, cucumber, spinach and ginger	
-Orange	
LEMONADE	3,20€
KOMBUCHAS	4,20€
SODAS (Organic no refined sugar)	3,70€
-Lemon	
-Ginger	
-Cola	



SODAS

Water	2,20€
Sparkling water	2,50€
Coca Cola	2,50€
Coca Cola Zero	2,50€
Fanta Orange	2,50€
Fanta Lemon	2,50€
Sprite	2,50€
Aquarius	2,50€
Nestea	2,50€
Tonic	2,50€
Bitter Kas	2,50€

BEERS

Tap Beer Estrella Galicia	2,60€
Tap Beer 1906	2,90€
Lemon Beer	2,60€
Little Beer Estrella Galicia	2,00€
Little Beer 1906	2,20€
Jar of Beer Estrella Galicia	4,00€
Jar of Beer 1906	4,50€
Estrella Galicia bottle	3,00€
Estrella Galicia 00 bottle	3,00€
Estrella Galicia 1906 bottle	3,00€
Sidra	3,50€
Estrella Galicia Without Gluten	3,50€
Kraft Beer IPA	5,00€

DRINKS

Aperol Spritz	6,00€
Michelada	5,50€
Vermuth	3,00€
Tinto de verano	5,00€
Sangria	5,00€
Jar of Sangria	12,00€
Mimosa	4,00€
Mojito	6,00€

COFFEE

Coffee and milk	1,90€
Coffee Americano	1,70€
Coffee Espresso	1,50€
Cortado	1,60€
Capuccino	2,20€
Tea	2,10€
Carajillo	3,00€
Trifásico	2,50€

WINES AND CAVAS

GLASS / BOTTLE

WHITE

PARTICULAR (De la casa) 3 / 14
Chardonay.

AFORTUNADO 4 / 17
D.O. RUEDA. Verdejo. ECO

CASA MARIOL 3.50 / 16
D.O. TERRA ALTA. White Garnacha. ECO. VEGAN

CARRAMIMBRE 3.50 / 16
D.O. RUEDA. Verdejo

CAVAS

GRAPUS BRUT NATURE (Método tradicional) 3 / 15
D.O. Cava. ECO. Xarel-lo, Macabeu and Parellada.

RED

PARTICULAR (De la casa) 3 / 14
Garnacha negra and Cariñena.

RECIENTE 3.30 / 15
D.O. RIOJA. Young wine. Tempranillo

CARRAMIMBRE 3.60 / 17
D.O. RIBERA DUERO. Oak. Fine Ink

RAMON BILBAO 17
D.O. RIOJA. Breeding. Tempranillo. Oak

PINK

PARTICULAR 3 / 14
D.O. CARIÑERA. Garnacha.



Vegan



Vegetarian

ALLERGENS

We use sesame as a decorative ingredient, in case of allergy tell to the staff even if the dish doesn't contain sesame. We cook everything in the same space so can be gluten contamination.

In case of having any allergy or intolerance tell the staff, thank you very much.



Mollusks



Nuts



Eggs



Dairy Products



Soy



Sulphites



Gluten



Cellery



Fish



Peanouts



Crustaceans



Mustard



Lupins



Sesame



CUINA d' AUTOR

 **allyoueatislove**





HOMEMADE FOOD & DRINKS



SINCE 2017

Menu de Migdia

CATALÁN

PACK PER PERSONA

EXCLUSIVAMENT DE **DILLUNS A DIVENDRES** DE 12:30 A 16:00

NO
INCLOU
CAFE
NI
POSTRES

**1 PLAT
per triar
+
1 BEGUDE
8,40€**

**2 PLAT
per triar
+
1 BEGUDE
11,90€**

BEGUDES

Inclòs:

Aigüe
Aigüe amb gas
Copa de vi de la casa (Blanc/Negre)

Amb suplement:

Canya/Clara + 1,00€
Refrescos +1,00€
sodas +1,50€
Mitjà, Sidra +1,50€
Cervesa artesana +3,50€
Vermuth + 1,50€

ENTRANTS

   **Dips de Hummus 6,40€**

Crema de cigrons acompanyat de pa pita i bastons de pastanaga. Un sabor a triar.

  Hummus de remolatxa

  Hummus de curri

  Hummus d'alfàbregal

  Tzatziki (Formatge, Alvocat, Cilantro i Cogombre)

Bruschetta 8,40€

Torrada de pa. Una opció a triar

   Formatge, tomàquets assedegats, oli d'oliva i alfàbrega

   Hummus a triar i vegetals encurtits

A L' OLLA

 **Estofat de Cigrons 8,50€**

Cuit lentament amb llet de coco i curry

 **Estofat de Lentejas caviar 8,50€**

Cuit lentament amb pastanaga tomaquete, pebrot, porro, carbassó.

Estofat de vedella (+ 1€ pack) 12,40€

Amb pèsols, patates i arròs integral



 **Risotto de pèsols 9,40€**

Fals risotto amb tomàquets secs, muzzarella, bolets



AMANIDES

 **Amanida de lleties 9,90€**

Amanida fresca de lleties amb pastanaga, carbassona, ceba, cilantro, rucula, formatge, suc de llima, ametlles, baies de goyi, albirada amb vinagreta de fruits vermells.



 **Olivia 9,90€**

Mix d'enciams, alvocat, pastanaga, tomàquets, ceba morada, olives verdes i negres, formatge, llavors de gira-sol amb vinagreta de mostassa de dijon.



 **Burratina 10,50€**

Formatge burrata, rúcula, sal de festucs, tomàquets, tomàquets secs, pesto d'alfàbrega, acompanyat de pa.



INGREDIENTS ADDICIONALS

Mango +1,00€

Alvocat +1,00€

Quinoa +1,50€

Arròs +1,00€

Tonyna Marinat +2,00€

Salmó +2,00€

Pollastre esmicolat +2,00€



WRAPS

Sayulita 8,40€

Base de hummus d' alfàbrega, arròs, frijoles, tomàquet, ceba vermella, blat de moro i pollastre amb salsa de formagla



Hot Capresse 8,40€

Pesto d'arugula, mozzarella, tomàquet i alfàbrega



Yumen 8,40€

Base d' hummus de remolatxa, quinoa vermella, pepinillo, blat de moro, col llombarda, pastanaga, alvocat, xips cruixents salsa de soja.



AL PLAT

Hamburguesa vegana de cigrons y espinacs 8,40€

Al plat amb hummus, sal de pistatxo, amanida d' arròs, quinoa i vegetals amb salsa teriyaki.



Macarrons gratinats 12,50€

Pasta amb salsa de tomàquet, i formatges .



Pollastre al curri (+ 2€ pack) 12,50€

Cuinat a baixa temperatura, marinat 24hs amb curri casolà a base de coriandre, alfàbrega, llet de coco. Acompanyat amb arròs integral.



Parmesana d' albergínies 8,40€

Lasagna d'albergínies, salsa de tomàquet, formatge muzzarella i alfàbrega.



POKEBOWLS

Hawaiian-Tuna (+ 1€ pack) 12,95€

Arròs integral, atú marinat en tres cítrics, sal de pistatxo, alvocat, rave, ceba, sèsam, brots i lledoner de soja dolça



Japanese Style (+ 1€ pack) 11,95€

Eco arròs integral, mézclum, alvocat, mango, baies de goji, cacauets, tomàquet cherry, pesto de nou, brots i amanit de soja dolça



Marina (+ 2€ pack) 13,95€

Base de quinoa amb salmó, tomàquets, col llombarda, alvocat, pastanaga, pèsols, rabanets i sèsam, albirada amb salsa de soja dolça i sweetchili



POSTRES

Tarrina d'alvocat (VEGA) 5,45€

Amb alvocat, pistatxo, llima i oli de coco. Sense Gluten.



Tarrina de xocolata blanca 5,45€

Xocolata blanca, amb formatge amb encenalls de taronja i mugrons de cacau.



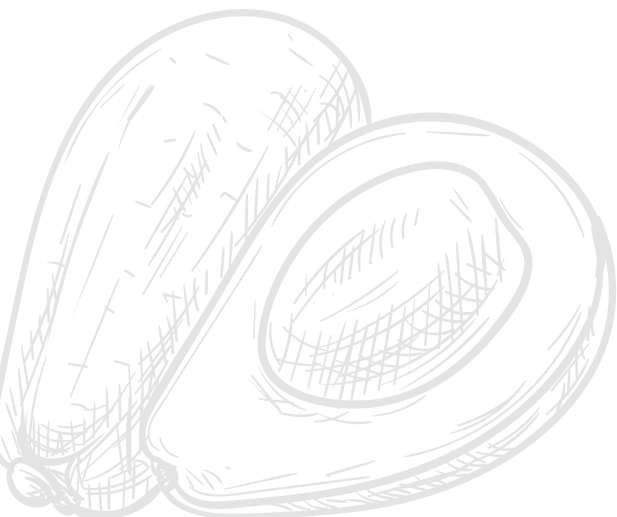
Tarrina de Mango i Coco (VEGA) 5,45€

Mango, llima, atzavara, esquitxada de coco.



Brownie (VEGANA) 5,45€

Pastís de xocolata amb fruits secs i sense gluten.



ZUMOS Y SODAS

ZUMOS COLD PRESSED 250ml 4,00€
-Remolatxa, pomes i gingers
-Cogombre, poma, espinacs i gingebre
-Taronja

LLIMONADA 3,20€

KOMBUCHAS 4,20€

SODAS (Sucre ecològic i sense refinat) 3,70€

-Limon
-Jengibre
-Cola



REFRESCOS

Aigua 2,20€
Aigua amb gas 2,50€
Coca Cola 2,50€
Coca Cola Zero 2,50€
Fanta Toronja 2,50€
Fanta llimona 2,50€
Sprite 2,50€
Aquarius 2,50€
Nestea 2,50€
Tonica 2,50€
Bitter Kas 2,50€

CERVESES

Canya Estrella Galicia 2,60€
Canya 1906 2,90€
Clara 2,60€
Canyeta Estrella Galicia 2,00€
Canyeta 1906 2,20€
Xarra de cervesa Estrella Galicia 4,00€
Xarra de cervesa 1906 4,50€
Estrella Galicia ampolla 3,00€
Estrella Galicia 00 ampolla 3,00€
Estrella Galicia 1906 ampolla 3,00€
Sidra 3,50€
Estrella Galicia Sence Gluten 3,50€
Cervesa Artesanal IPA 5,00€

BEGUDAS

Aperol Spritz 6,00€
Michelada 5,50€
Vermuth 3,00€
Tinto de verano 5,00€
Sangria 5,00€
Jarra Sangria 12,00€
Mimosa 4,00€
Mojito 6,00€

CAFES

Café amb llet 1,90€
Café America 1,70€
Café Exprés 1,50€
Tallat 1,60€
Capucchino 2,20€
Tea 2,10€
Carajillo 3,00€
Trifàsic 2,50€

VINS Y CAVES

COPA / AMPOLLA

BLANCS

PARTICULAR (De la casa) 3 / 14
Chardonay.

AFORTUNADO 4 / 17
D.O. RUEDA. Verdejo. ECO

CASA MARIOL 3.50 / 16
D.O. TERRA ALTA. Garnacha blanca. ECO. VEGANO

CARRAMIMBRE 3.50 / 16
D.O. RUEDA. Verdejo

CAVES

GRAPUS BRUT NATURE (Método tradicional) 3 / 15
D.O. Cava. ECO. Xarel·lo, Macabeu y Parellada.

NEGRES

PARTICULAR (De la casa) 3 / 14
Garnacha negra y Cariñena.

RECIENTE 3.30 / 15
D.O. RIOJA. Vino joven. Tempranillo

CARRAMIMBRE 3.60 / 17
D.O. RIBERA DUERO. Roble. Tinta fina

RAMON BILBAO 17
D.O. RIOJA. Crianza. Tempranillo. Roble

ROSATS

PARTICULAR 3 / 14
D.O. CARIÑERA. Garnacha.



Vegà



Vegetarià

LÈRGENS

Alguns plats poden contenir algun element decoratiu com el sèsam.

Tota l'elaboració es realitza en un mateix espai, de manera que qualsevol producte pot contenir traces de gluten.

En cas de tenir alguna al·lèrgia o intolerància comunicar-ho al personal.
Moltes gràcies.



Mol·luscs



Fruits secs



Ous



Lleteria



Soja



Sulfits



Gluten



Api



Peix



Cacauets



Crustacis



Mostassa



Altramuces



Sèsam



CUINA d' AUTOR

 **allyoueatishlove**





HOMEMADE FOOD & DRINKS



SINCE 2017

Menu de midi

FRENCH

FORMULE PAR PERSONNE

EXCLUSIVEMENT DE **DU LUNDI AU VENDREDI** DE 12:30 À 16:00

CAFÉ ET
DESSERT
NON INCLUS

1 PLAT AU
CHOIX +
1 BOISSON
8,40€

2 PLATS AU
CHOIX +
1 BOISSON
11,90€

ENTRÉES

   **Dip de houmous 6,40€**
Crème de pois chiches accompagnée de pain pita et de bâtonnets de carottes. Un goût au choix.

  Houmous de betterave

  Houmous au curry

  Houmous au basilic

  Tzatziki (Fromage, Avocat, Coriandre et Concombre)

Bruschetta 8,40€

Toast de pain. Une option au choix.

   Fromage, tomates rôties, huile d'olive et basilic

   Houmous au choix et légumes marinés

À LA CASSEROLE

 **Ragoût de pois chiches 8,50€**

Cuit lentement avec du lait de coco et du curry

 **Ragoût de lentilles caviar 8,50€**

Cuit lentement avec des carottes, tomates, poireaux et courgettes.

Ragoût de bœuf (+ 1€ pack) 12,40€

Avec des pois, des pommes de terre et du riz complet



 **Risotto de pois 9,40€**

Faux risotto avec des tomates séchées, de la mozzarella et des champignons



BOISSONS

Inclus:

Eau

Eau gazeuse

Verre de vin de la maison (Blanc/Rouge/Rosé)

Avec supplément:

Bière pression / Clara +1,00€

Sodas +1,50€

Boissons gazeuses +1,00€

Bière moyenne, Cidres +1,50€

Bière artisanale +3,50€

Vermouth +1,50€

SALADES

 **Salade de lentilles 9,90€**

Salade fraîche de lentilles avec carottes, courgettes, oignons, coriandre, roquette, fromage feta, jus de lime, amandes, baies de goji, assaisonnée d'une vinaigrette aux fruits rouges.



 **Olivia 9,90€**

Mélange de laitues, avocat, carottes, tomates, oignon rouge, olives vertes et noires, fromage feta, graines de tournesol avec vinaigrette à la moutarde de Dijon.



 **Burratina 10,50€**

Fromage burrata, roquette, tomates, tomates séchées, sel de pistaches, huile de basilic, accompagné de pain de cristal.



INGRÉDIENTS SUPPLÉMENTAIRES

Mangue +1,00€

Avocat +1,00€

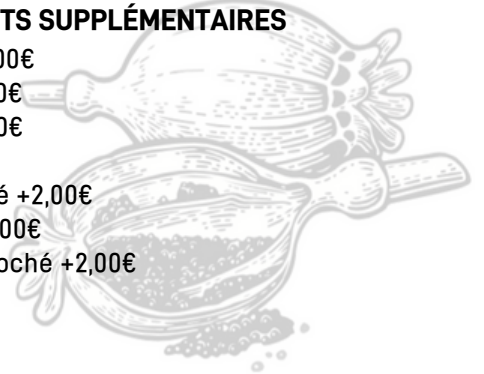
Quinoa +1,50€

Riz +1,00€

Thon mariné +2,00€

Saumon +2,00€

Poulet effiloché +2,00€



WRAPS

Sayulita 8,40€

Base de houmous au basilic, riz, haricots rouges, tomates, oignon rouge, maïs et poulet avec sauce au fromage.



Hot Capresse 8,40€

Base de houmous au basilic, roquette, mozzarella, tomates et huile de basilic.



Yumen 8,40€

Base de houmous de betterave, quinoa rouge, cornichons, maïs, chou rouge, carottes, avocat, chips croquantes et sauce soja.



À L'ASSIETTE

Hamburger végétan à l'avocat, pois chiches et épinards 8,40€

À l'assiette avec houmous, sel de pistache et salade de riz et quinoa, avec des légumes et sauce teriyaki



Macaronis gratinés 12,50€

Pâtes avec sauce tomate, fromage Grana Padano et mozzarella



Poulet au curry (+ 2€ pack) 12,50€

Cuit à basse température, mariné pendant 24h avec un curry maison à base de coriandre, basilic, lait de coco et sauce au piment. Accompagné de riz complet.



Parmesan d'aubergines 8,40€

Lasagne d'aubergines, sauce tomate, fromage mozzarella et basilic.



POKEBOWLS

Hawaiian-Tuna (+ 1€ pack) 12,95€

Riz complet, thon mariné aux trois agrumes, sel de pistache, avocat, radis, ciboulette, sésame, pousses et vinaigrette à la sauce soja sucrée.



Japanese Style (+ 1€ pack) 11,95€

Riz complet, mélange de laitues, avocat, mangue, baies de goji, cacahuètes, tomates, huile de basilic, pousses et vinaigrette à la sauce soja sucrée.



Marina (+2€pack) 13,95€

Quinoa avec saumon, tomates, chou rouge, avocat, carottes, pois, radis et sésame, assaisonnée de sauce soja et sweet chili.



DESSERTS MAISON

Tartare d'avocat (VEGAN) 5,45€

Avec avocat, pistaches, lime et huile de coco. Sans gluten.



Tartare au chocolat blanc 5,45€

Chocolat blanc, fromage avec éclats d'orange et nibs de cacao.



Tartare de Mangue et Coco (VEGAN) 5,45€

Mangue, lime, agave, saupoudré de noix de coco.



Brownie (VEGAN) 5,45€

Gâteau au chocolat avec noix, farine d'amandes. Sans gluten.



JUS ET SODAS

Jus pressés à froid 250ml	4,00€
Betterave, pomme et gingembre	
Concombre, pomme, épinards et gingembre	
Orange	
LIMONADE	3,20€
KOMBUCHAS	4,20€
Sodas organiques (Sans sucre ajouté)	3,70€
Citron	
Gingembre	
Cola	



BOISSONS SOFT

Eau	2,20€
Eau gazeuse	2,50€
Coca Cola	2,50€
Coca Cola Zero	2,50€
Fanta Orange	2,50€
Fanta Citron	2,50€
Sprite	2,50€
Aquarius	2,50€
Nestea	2,50€
Tonic	2,50€
Bitter Kas	2,50€

BIERES

Bière pression Estrella Galicia	2,60€
Bière pression 1906	2,90€
Clara	2,60€
Petite bière Estrella Galicia	2,00€
Petite bière 1906	2,20€
Chop de bière Estrella Galicia	4,00€
Chop de bière 1906	4,50€
Estrella Galicia en bouteille	3,00€
Estrella Galicia 00 en bouteille	3,00€
Estrella Galicia 1906 en bouteille	3,00€
Cidre	3,50€
Estrella Galicia sans gluten	3,50€
Bière artisanale IPA	5,00€

APERITIFS

Aperol Spritz	6,00€
Michelada	5,50€
Vermouth	3,00€
Tinto de verano	5,00€
Sangria	5,00€
Chop de Sangria	12,00€
Mimosa	4,00€
Mojito	6,00€

CAFÉS ET THÉS

Café au lait	1,90€
Café Americano	1,60€
Café Espresso	1,50€
Cortado	1,60€
Cappuccino	2,20€
Thé	2,10€
Carajillo	3,00€
Triphase	2,50€

VINS ET CAVAS

VERRE / BOUTEILLE

BLANCS

PARTICULAR (De la casa) 3 / 14
Chardonnay

AFORTUNADO 4 / 17
D.O. RUEDA. Verdejo. BIO

CASA MARIOL 3.50 / 16
D.O. TERRA ALTA. Garnacha Blanca. BIO. VEGAN

CARRAMIMBRE 3.50 / 16
D.O. RUEDA. Verdejo

CAVAS

GRAPUS BRUT NATURE (Método tradicional) 3 / 15
D.O. Cava.BIO. Xarel-lo, Macabeu et Parellada.

ROUGES

PARTICULAR (De la casa) 3 / 14
Garnacha noire et Cariñena.

RECIENTE 3.30 / 15
D.O. RIOJA. Vin jeune. Tempranillo

CARRAMIMBRE 3.60 / 17
D.O. RIBERA DUERO. Chêne. Tinta Fina

RAMON BILBAO 17
D.O. RIOJA. Crianza. Tempranillo. Chêne

ROSÉS

PARTICULAR 3 / 14
D.O. CARIÑERA. Garnacha.



Vegan



Végétarien

ALLERGÈNES

Certains plats peuvent contenir des éléments décoratifs tels que des graines de sésame.

Toute la préparation est réalisée dans le même espace, donc tout produit peut contenir des traces de gluten.

En cas d'allergie ou d'intolérance, veuillez en informer le personnel.

Merci beaucoup.



Mollusques



Fruits à coque



Œufs



Produits laitiers



Soja



Sulfites



Gluten



Céleri



Poisson



Cacahuètes



Crustacés



Moutarde



Lupins



Sésame



COCINA DE AUTOR

 **allyoueatishlove**





HOMEMADE FOOD & DRINKS



SINCE 2017

Menù di Mezzogiorno

ITALIAN

PACCHETTO PER PERSONA

ESCLUSIVAMENTE DA **LUNEDÌ A VENERDÌ** DALLE 12:30 ALLE 16:00

NON INCLUSO
CAFFÈ
NÉ
DESSERT

1 PIATTO
a scelta
+
1 BEVANDA
8,40€

2 PIATTI
a scelta
+
1 BEVANDA
11,90€

BEBITE

Incluse:

Acqua
Acqua frizzante
Bicchieri di vino della casa (Bianco/Rosso/Rosato)

Con supplemento:

Birra piccola/Clara +1,00€
Bibite gassate +1,50€
Soft drink +1,00€
Birra media, Sidro +1,50€
Birra artigianale +3,50€
Vermouth +1,50€

ANTIPASTI

   **Dip de Hummus 6,40€**

Crema di ceci accompagnata da pane pita e bastoncini di carota.
Un sapore a scelta.

  Hummus di barbabietola

  Hummus al curry

  Hummus al basilico

  Tzatziki (Formaggio, Avocado, Coriandolo e Cetriolo)

Bruschetta 8,40€

Toast di pane. Un'opzione a scelta.

   Formaggio, pomodori arrosto, olio d'oliva e basilico

   Hummus a scelta e verdure sott'aceto

ALLA PENTOLA

 **Stufato di Ceci 8,50€**

Cotto lentamente con latte di cocco e curry

 **Stufato di Lenticchie Caviale 8,50€**

Cotto lentamente con carote, pomodoro, porro e zucchine.

Stufato di Manzo (+ 1€ pacchetto) 12,40€

Con piselli, patate e riso integrale.



 **Risotto ai Piselli 9,40€**

Falso risotto con pomodori secchi, mozzarella e funghi.



INSALATE

 **Insalata de lenticchie 9,90€**

Insalata fresca di lenticchie con carote, zucchine, cipolla, coriandolo, rucola, formaggio feta, succo di lime, mandorle, bacche di goji, condita con vinaigrette ai frutti di bosco.



 **Olivia 9,90€**

Mix di lattughe, avocado, carote, pomodori, cipolla rossa, olive verdi e nere, formaggio feta, semi di girasole, con vinaigrette alla senape di Dijon.



 **Burratina 10,50€**

Formaggio burrata, rucola, pomodoro, pomodori secchi, sale di pistacchi, olio al basilico, accompagnato da pane croccante.



INGREDIENTI EXTRA

Mango + 1,00€

Avocado + 1,00€

Quinoa + 1,50€

Riso + 1,00€

Tonno marinato + 2,00€

Salmone + 2,00€

Pollo sfilacciato + 2,00€



WRAPS

Sayulita 8,40€

Base di hummus al basilico, riso, fagioli rossi, pomodoro, cipolla rossa, mais e pollo con salsa ai formaggi.



Hot Capresse 8,40€

Base di hummus al basilico, rucola, mozzarella, pomodoro e olio al basilico.



Yumen 8,40€

Base di hummus di barbabietola, quinoa rossa, cetriolo, mais, cavolo rosso, carota, avocado, chips croccanti e salsa di soia.



AL PIATTO

Hamburger vegana di avocado, ceci e spinaci 8,40€

Al plato con humus, sal de pistacho y ensalada de arroz y quinoa, con vegetales y salsa teriyaki



Maccheroni gratinati 12,50€

Pasta con salsa di pomodoro, formaggio Grana Padano e mozzarella.



Pollo al curry (+ 2€ pacchetto) 12,50€

Cucinato a bassa temperatura, marinato per 24 ore con curry fatto in casa a base di coriandolo, basilico, latte di cocco e salsa di peperoncino. Accompagnato con riso integrale.



Parmigiana di melanzane 8,40€

Lasagna di melanzane, salsa di pomodoro, formaggio mozzarella e basilico.



POKEBOWLS

Hawaiian-Tuna (+ 1€ pacchetto) 12,95€

Riso integrale, tonno marinato in tre agrumi, sale di pistacchio, avocado, ravanella, erba cipollina, sesamo, germogli e condimento di soia dolce.



Japanese Style (+ 1€ pacchetto) 11,95€

Riso integrale, mix di lattughe, avocado, mango, bacche di goji, arachidi, pomodoro, olio al basilico, germogli e condimento di soia dolce.



Marina (+ 2€ pacchetto) 13,95€

Quinoa con salmone, pomodori, cavolo rosso, avocado, carota, piselli, ravanelli e sesamo, condita con salsa di soia e sweet chili.



DOLCI FATTI IN CASA

Terrina di avocado (VEGANA) 5,45€

Con avocado, pistacchio, lime e olio di cocco. Senza glutine.



Terrina di cioccolato bianco 5,45€

Di cioccolato bianco, formaggio con scaglie di arancia e nibs di cacao.



Terrina di Mango e Cocco (VEGANA) 5,45€

Mango, lime, agave, spolverato con cocco.



Brownie (VEGANO) 5,45€

Torta al cioccolato con noci, farina di mandorle. Senza glutine.



SUCCI E SODI

SUCCI spremuti a freddo 250ml 4,00€

Barbabietola, mela e zenzero

Cetriolo, mela, spinaci e zenzero

Arancia

LIMONATA 3,20€

KOMBUCHAS 4,20€

SODI ORGANICI (Senza zuccheri aggiunti) 3,70€

-Limone

-Zenzero

-Cola

RINFRESCHI

Acqua 2,20€

Acqua frizzante 2,50€

Coca Cola 2,50€

Coca Cola Zero 2,50€

Fanta Arancia 2,50€

Fanta Limone 2,50€

Sprite 2,50€

Aquarius 2,50€

Nestea 2,50€

Tonica 2,50€

Bitter Kas 2,50€

BIRRE

Birra Estrella Galicia 2,60€

Birra 1906 2,90€

Clara 2,60€

Birra Estrella Galicia piccola 2,00€

Birra 1906 piccola 2,20€

Boccale di birra Estrella Galicia 4,00€

Boccale di birra 1906 4,50€

Estrella Galicia Bottiglia 3,00€

Estrella Galicia 00 Bottiglia 3,00€

Estrella Galicia 1906 Bottiglia 3,00€

Sidro 3,50€

Estrella Galicia Senza Glutine 3,50€

Birra Artigianale IPA 5,00€

BIBITE

Aperol Spritz 6,00€

Michelada 5,50€

Vermouth 3,00€

Tinto de verano 5,00€

Sangria 5,00€

Boccale di Sangria 12,00€

Mimosa 4,00€

Mojito 6,00€

CAFFÈ

Caffè con latte 1,90€

Caffè 1,60€

Americano 1,50€

Caffè Espresso 1,60€

Caffè Cortado 2,20€

Cappuccino 2,10€

Tè 2,10€

Carajillo 3,00€

Trifásico 2,50€



VINI E CAVAS BICCHIERE / BOTTIGLIA

BIANCHI

PARTICULAR (Della casa) 3 / 14
Chardonnay.

AFORTUNADO 4 / 17
D.O. RUEDA. Verdejo. ECO

CASA MARIOL 3.50 / 16
D.O. TERRA ALTA. Garnacha bianca. ECO. VEGANO.

CARRAMIMBRE 3.50 / 16
D.O. RUEDA. Verdejo

CAVAS

GRAPUS BRUT NATURE (Método tradizionali) 3 / 15
D.O. Cava. ECO. Xarel-lo, Macabeu y Parellada.

ROSSI

PARTICULAR (Della casa) 3 / 14
Garnacha nera e Cariñena.

RECIENTE 3.30 / 15
D.O. RIOJA. Vino giovane. Tempranillo.

CARRAMIMBRE 3.60 / 17
D.O. RIBERA DUERO. Roble. Tinta fina

RAMON BILBAO 17
D.O. RIOJA. Crianza. Tempranillo. Roble

ROSATI

PARTICULAR 3 / 14
D.O. CARIÑERA. Garnacha.



Vegano



Vegetariano

ALLERGENI

Alcuni piatti possono contenere elementi decorativi come sesamo.
Tutta la preparazione viene effettuata nello stesso spazio, quindi qualsiasi prodotto può contenere tracce di glutine.

In caso di allergie o intolleranze, si prega di informare il personale.
Grazie mille.



Molluschi



Frutta a guscio



Uova



Latticini



Soia



Solfiti



Glutine



Sedano



Pesce



Arachidi



Crostacei



Senape



Lupini



Sesamo



COCINA DE AUTOR

 **allyoueatishlove**

