

GLU

Gluten

CRU

Crustáceos

HUE

Huevos

PES

Pescado

CAC

Cacahuetes

SOJ

Soja

LAC

Leche

FRU

F. de cáscara

API

Apio

MOS

Mostaza

SES

Sésamo

SUL

Sulfitos

ALT

Altramuces

MOL

Moluscos

● contiene · 1 puede contener / según elaboración (consúltanos) · casilla vacía: no contiene según receta
1 viene del pan de masa madre (gluten y soja; trazas de huevo y mostaza) — con pan sin gluten desaparece · 2 con bebida vegetal cambia: avena → gluten · almendra → frutos de cáscara · coco → soja

PLATO	GLU	CRU	HUE	PES	CAC	SOJ	LAC	FRU	API	MOS	SES	SUL	ALT	MOL
TOSTAS · pan de masa madre, bagel o sin gluten (+1)														
Tomate & Aceite	1		1			1				1				
M. de Cacahuete, Tahini, Plátano & Choco	1		1			1		1		1				
Manzana, Canela & Queso Crema Vegano (ágave y nueces)	1		1			1				1				
Jamón Ibérico & Tomate	1		1			1				1				
Burrata, Pavo 95% & Pesto Casero (anacardos)	1		1			1				1				
Aguacate, Huevo Revuelto & Feta	1					1				1				

HUEVOS CAMPEROS · con pan de masa madre o sin gluten (+1)														
Tortillita de Patata con Cebolla	1					1				1				
Tortillita de Boniato con Cebolla	1					1				1				
Huevos Revueltos con Jamón Ibérico, Cherries & Aguacate	1					1				1				
Huevos Turcos (yogur, limón, feta, mix de especias)	1					1				1				
Omelette con Bakon Eco, Aguacate & Tzaziki	1					1				1				
Huevos con Chistorra & Queso Curado	1					1				1				

SANDWICHES · pan de masa madre u opción sin gluten														
Bikini Sándwich (pavo 95% & mozzarella)	1		1			1				1				
Pastrami Sándwich (mozzarella, mostaza, pepinillos & col)	1		1			1								
Pesto Sándwich (pesto de anacardos, encurtidos & mozzarella)	1		1			1				1				

BOWLS														
Griego Bowl (yogur, manzana asada, granola casera & miel)														
Açaí Bowl (fruta, m. de cacahuete eco & granola casera)														

PANCAKES · de avena eco sin gluten														
Con Frutos Rojos & Fruta de Temporada														
Con Bacon Eco, Plátano Caramelizado & Sirope de Ágave														

CREPES														
Miel & Limón														
Nutella (+ plátano +1)														
Manzana al horno, Canela & Miel														

BEBIDAS														
Sin alérgenos: café solo · filtro · cold brew · handbrew · zumo · limonada · smoothies · agua · refrescos · té · kombucha														
Cafés con leche: cortado, latte, capuccino, flat white, ice latte														
Matcha Latte · Chai Latte · Golden Milk														
Cacao Latte orgánico (85% / 55%)														

1 Pan de masa madre: contiene gluten y soja, y puede contener trazas de huevo y mostaza (sin lácteos). Pidiendo pan sin gluten estos alérgenos del pan desaparecen (los demás del plato se mantienen). Bagel: composición por confirmar. 2 Con bebida vegetal (+0,6): avena → gluten · almendra → frutos de cáscara · coco → contiene soja. No disponemos de bebida de soja. Granola casera: sin gluten y sin sésamo; contiene frutos de cáscara. Extras: huevo (+2) añade HUEVOS · aguacate (+1,8) no añade alérgenos · el coco no es alérgeno de declaración obligatoria.

VALIDACIÓN POR COCINA — elaborado a partir de la carta y de las dos hojas de alérgenos del local (todas las secciones contrastadas). Por confirmar con etiquetas: sulfitos (encurtidos, mostaza), bagel, soja del cacao y las nueces de la tosta de manzana (la carta las anuncia; vuestra hoja no las marca).	Revisado por: _____ Firma: _____ Fecha: ____ / ____ / ____
--	---