

# CARTA

- Est 2020 -

## PARA COMPARTIR

**Hummus** ●● 3,90 | 6,90 | 9,90

De garbanzo y zanahoria con bastones de verdura y focaccia con harina integral eco.

**Albóndigas** ● 4,90 | 9,50

De berenjena y champiñones. Con salsa fileto y patatas. Tapa 2u / Ración 4u

**Albóndigas con arroz** ●●● 10,90

Albondigas de soja texturizada. Con salsa fileto y arroz blanco. 4u

**Patatas al Horno** ● 3,50 | 4,90 | 8,90

Especiado al horno con una salsa a elección.

**Boniato al Horno** ● 3,90 | 5,90 | 9,90

Boniato fresco, especiado y horneado en casa, con salsa a elección.

**Falafel Al Plato** ●● 11,90

Acompañado de ensalada con quinoa y aguacate, hummus de zanahoria y salsa alioli vegano.

**Berenjena al escabeche** ● 4,90

Servida con focaccia casera con harina integral ecológica. Opción pan sin gluten +0,90

**Tapita de Nachos** ● 4,90

Tapa de totopos de maiz con guacamole. .

**Patatas Bacon** ●● 10,90

Patatas especiadas al horno con cheddar vegano casero a base de anacardos y tofu estilo bacon.

**Nachos Proteicos** ●● 11,90

Ración de totopos de maiz con guacamole, boloñesa vegana y salsa BBQ.

**Nachos Picantones** ●● 12,90

Ración de totopos de maiz con cheddar casero de anacardos, aguacate, tomate, cebolla morada, tofu bacon y jalapeños.

## EMPANADAS ARGENTINAS

**Criolla** ●● 3,40

Nueva receta! Soja texturizada eco, verduras, salsa de tomate y aceitunas. **Gourmet**

**No Pollo Thai** ● 3,40

Proteína de guisante texturizado, leche de coco, verduras y curry. **Gourmet**

**Champiñones** ● 2,90

Champiñones, cebolla y queso vegano o mozzarella

**Capresse** ● 2,90

Tomate, albahaca y queso vegano o mozzarella

**Humita** ● 2,90

Maíz, cebolla y salsa bechamel vegana.

**Espinaca** ● 2,90

Espinaca, cebolla y salsa bechamel.

### ·EXTRAS·

FOCACCIA INTEGRAL ECO +0,50

PAN SIN GLUTEN +0,90

SALSAS

### ·PROMO·

LLEVANDO 6 UNIDADES

15€

GOURMET 0,50 EXTRA

COMIDA DE VERDAD  
TE LA MERECE

KINOA.ES

## HAMBURGUESAS VEGANAS

### Garbanoa ● 11,90

Hamburguesa casera de garbanzo, quinoa, chíá y verduras. Con queso vegano o gouda, cebolla caramelizada, tomates secos, rúcula y canónigos. Recomendamos con salsa BBQ.

### Super Soja ●● 12,90

Hamburguesa casera de soja texturizada ecológica. Con queso vegano o gouda, cebolla caramelizada, tomate secos, rúcula y canónigos. Recomendamos con American Sauce.

### Champi y Anacardos ●●● 12,90

Hamburguesa casera de champiñones frescos, verduras, tófu y anacardos. Con queso vegano o gouda, cebolla morada, tomate y mezclum. Recomendamos con salsa alioli.

### Lentigral ●●○ 13,90

Hamburguesa casera de lenteja, arroz integral y curry. Con queso vegano o gouda, pepinillo, cebolla caramelizada, aguacate, mezclum y tomate.

## ACOMPAÑANTE INCLUIDO

### Patatas Especiadas Al Horno

### Boniato Especiadas Al Horno +0,50

### Ensalada ●

Mezclum, cherry, zanahoria, salsa de la casa y un toque de semillas de sésamo.

## SALSAS

### Veganesa ●● 0,90

### Alioli Vegano ●● 0,90

### American Sauce ●●○ 0,90

### Guacamole Casero ● 1,50

### Chiles picantes ● 0,90

### Barbacoa ● 0,90

### Chimichurri ● 0,90

### Mostaza y sirope ○● 0,90

## EXTRAS

### Pan sin gluten 0,90

### Bacon Tofu ● 0,90

### Cebolla Crujiente ○ 0,50

### Berenjena asada 0,90

### Aguacate 0,90

### Queso Extra 0,90

### Jamón York Vegano 0,90

● Contiene gluten

○ Sin gluten (puede contener trazas)

●● Contiene Frutos Secos

●●● Contiene Soja

○● Contiene Mostaza

●●● Contiene Sésamo

# CARTA

- Est 2020 -

## PIZZAS CON HARINA INTEGRAL ECOLÓGICA

### Margarita 9,90

Salsa de tomate, queso vegano o mozzarella, especias con aceite de oliva, albahaca y ajo.

### Fugazza 9,90

Cebolla, queso vegano o mozzarella, orégano y aceitunas verdes

### Barbacoa ● 12,90

Salsa de tomate, queso vegano o mozzarella, cebolla, soja texturizada orgánica, maíz y salsa barbacoa.

### Mediterranea 11,90

Salsa de tomate, queso vegano o mozzarella, tomates secos, berenjenas asadas, pimientos y aceitunas negras.

### I Love Champiñones 11,90

Salsa de tomate, queso vegano o mozzarella, extra de champiñones y mix de cebollas.

### Chimi ●● 12,90

Salsa de tomate, queso vegano o mozzarella, cebolla, chorizo vegano y salsa chimichurri.

### Mex Chill ● 13,90

Salsa de tomate, queso vegano o mozzarella, cebolla, no pollo (Heura), jalapeños y aceite picante casera.

### Silvestre ● 13,90

Salsa de tomate, queso vegano o mozzarella, cebolla, tomates secos, no pollo (Heura bocados), rúcula y aceitunas negras.

### De La Casa ● 12,90

Salsa de tomate, hummus de garbanzos y zanahoria, mix de verduras salteadas y salsa chimichurri.

### Tofulandia ● 12,90

Nata vegetal, queso vegano o mozzarella, cebolla, champiñones y bacon de tofu casero. Estilo carbonara.

### Feeling Espinaca ● 13,90

Nata vegetal, queso vegano o mozzarella, espinaca, cebolla y "jamón de york" vegano.

## EXTRAS

### Base de trigo sarraceno ● 1,90

### Bacon Tofu ●● 0,90

### Jalapeños 1,50

### Berenjena asada 0,90

### Aguacate 1,50

### Queso Extra 0,90

### Jamón York Vegano ● 1,50

### Salsa - Aceite Picante 0,50

### Ingrediente Extra 0,90

### Bocados No Pollo Heura ●● 1,90

● Contiene gluten

● Sin gluten (puede contener trazas)

● Contiene sésamo

● Contiene Frutos Secos

● Contiene Soja

● Contiene Mostaza

COMIDA DE VERDAD  
TE LA MERECE

KINOA.ES

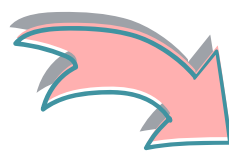
## POKE BOWLS

10,90

### ¡CREA TU POKE!

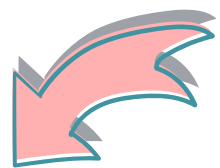
#### 1. BASE (MAX. 2)

Arroz Sushi  
Quinoa  
Mezclum  
Espinaca  
Rúcula y canónigos +0,50



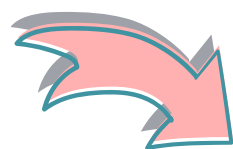
#### 2. SALSAS (MAX. 1)

De la casa (dulce)  
Salsa de soja ●●  
Teriyaki ●  
Ponzu (Cítrica) ●●  
Mostaza y sirope ○  
Salsa de soja Sin Gluten +0,50 ●



#### 3. PROTEINA (MAX. 1)

Bocados "Pollo" Heura +1,50 ●  
Edamame ●  
Tófu marinado ●  
Garbanzos  
Cacahuete  
Guisantes



#### 4. TOPPINGS (MAX. 4)

Wakame(algas) +0,50 ●  
Cebolla morada  
Zanahoria  
Pepino  
Manzana  
Mango +0,50  
Maiz  
Tomates cherry  
Tomates secos +0,50  
Aguacate  
Jalapeños +0,50  
Champiñones  
Cebolla caramelizada  
Guacamole +1,50  
Hummus +1,50 ●



#### 5. TOQUE FINAL (MAX. 1)

Mix semillas y frutos secos  
Aceitunas verdes  
Nueces  
Anacardos +0,90  
Cebolla crujiente ●

## • • • SUGERENCIAS • • •

### Kinoa Lovers ●●● 10,90

Quinoa, tófu marinado, wakame (algas), aguacate, champiñones, manzana y de toque final nueces. Con salsa de la casa.

### Pacífico ●●● 11,90

Base de arroz de sushi, edamame, aguacate, mango, wakame(algas), maíz y de toque final cacahuetes. Con salsa Ponzu (cítrica).

### Tropical ●●● 11,40

Base de arroz de sushi, mezclum, garbanzos, mango, aguacate, cherrys, maíz y de toque final mix de semillas y frutos secos. Con salsa Ponzu (cítrica).

### Protein ●●● 12,40

Base de quinoa, bocados Heura, pepino, aguacate, zanahoria, champiñones y de toque final cacahuete. Con salsa Teriyaki.

### Atlántico ●●● 11,40

Base de arroz y quinoa, guisantes, aguacate, tomates cherry, mango, pepino y de toque final mix de semillas y frutos secos. Con salsa Teriyaki.

## • PROMO •

¡Hazlo GRANDE por solo +1,90€ !

## INGREDIENTES EXTRAS

- Base +0,50
- Salsa +0,50
- Proteína +0,90
- Toppin +0,90
- Toque final +0,90

## TARTAS CASERAS NUEVO FORMATO

4,90

### Brownie ●○○●

Con harina de algarroba, azúcar moreno, alubias rojas, banana y nueces. Con mouse de chocolate y nata vegetal.

### Lemon Pie ●○○

Galletas sin gluten, crema de limón y nata vegetal.

### Cheese Cake ●○○

Galletas sin gluten, "queso" de tófu casero y mermelada de fresa.

## DULCES

### Cookies con chips de chocolate ●● 2,50

Galletas sin gluten y relleno de dulce de dátiles

### Alfajor de chocolate ● 3,50

Galletas sin gluten y relleno de dulce de dátiles

### Alfajor de maicena ● 3,50

Galletas de maicena sin gluten, relleno de dulce de dátiles y coco.

### Biscocho del día ●● 3,50

Casero. Consulta el sabor del día.

## REFRESCOS Y AGUA

Agua 2,00

Agua con gas 2,50

Limonada Casera *Con Jengibre y hierbabuena* 3,50

CocaCola / Zero Zero 2,70

Nestea Verde Maracuya 2,70

Aquarius Limón 2,70

Sprite / Fanta Naranja 2,70

Fritz Cola / Zero 3,50

Fritz Naranja / Limón 3,50

## CAFÉ E INFUSIONES

Café solo 2,00

Café con leche 2,50

Infusiones *Consultar en barra.* 2,00

Capuccino 3,00

Matcha Latte 3,50

## SMOOTHIES 4,90

### Green

Espinaca, manzana, apio, pepino, limón y jengibre.

### Red

Plátano, fresas, arándanos y semillas de chia.

### Orange

Mango, zanahoria, naranja y semillas de lino, menta y jengibre.

## CERVEZAS Y VINO

Ambar Especial ● 3,00

Ambar 1900 Sin Filtrar ● 3,50

Ambar 000 / Tostada ● 3,00

Ambar Sin Gluten 3,50

Sidra Manzana / 0.0 3,50

Copa Vino Tinto / Blanco 3,90

*De Ronda. Veganos*

## KOMBUCHAS 3,90

Jengibre y limón

Frutos rojos

● Contiene gluten

● Sin gluten (puede contener trazas)

● Contiene sésamo

● Contiene Frutos Secos

● Contiene Soja

● Contiene Mostaza