

Agua de Mar

Fuente de vida única, extraída a mar abierto. Filtrada, esterilizada y envasada con todos los nutrientes, minerales y oligoelementos. Su composición química es muy parecida al plasma sanguíneo lo que la hace muy beneficiosa para los seres vivos.

TE INVITAMOS A QUE
PRACTIQUES LOS

LUNES SIN CARNE

POR EL MEDIO AMBIENTE

Cuidemos el planeta. Casi el 20% de las emisiones de gases efecto invernadero son emitidos por la industria ganadera: la producción de animales para consumo humano.

POR LOS ANIMALES

Es filosofía. Evitaríamos el sacrificio de una pequeña porción de animales criados en granjas industriales, donde no los tratan nada bien.

POR TU SALUD

Cuidarse de una forma muy sencilla. Una dieta basada en vegetales mejora tu salud cardiovascular entre otros beneficios.

#meatlessmonday #lunessincarne

DRINKS

Hechos con Agua de Mar** para ¡¡SUPERVITAMINARTE Y MINERALIZARTE!!

GREEN CELERY	5,5
hojas verdes, romero, apio, pepino, perejil, manzana Fuji y limón.	
GREEN MINT	5,5
hojas verdes, naranja, hinojo, romero, piña y menta.	
ROOTS BEET IT	5,5
remolacha, piña, zanahoria, manzana Granny Smith y lima.	
ROOTS GINGER	5,5
zanahoria, manzana Golden y jengibre fresco.	

NATURAL SALADS

¿Vegano? Pregunta a tu camarero las opciones.

NEW	ENSALADA DE GARBANZOS CON SALSA DE COCO	10
✓	Deliciosa combinación de nutrientes y energía en esta receta de origen vegetal. Elaborada con brotes, rúcula, sésamo negro, bimi escaldado y picado, zanahoria, Portobello, tomate pasificado, picada de almendras, ajo miel, aliño Bumpgreen, sal de limón y pimienta.	
	NUTRIBOWL -PÍDELO CON ARROZ O QUINOA-	13
	la propuesta más completa para una alimentación saludable en un bol. Arroz integral, aguacate, salmón marinado, bimi, cebolleta, aliño cítrico y todos los beneficios de las algas.	
✓	¿Vegetariano? Pídelo sin salmón.	
✓	ENSALADA ANCESTRAL	13
	ensalada de trigo sarraceno con gran poder energizante , receta ganadora del concurso #yococinobumpgreen de María Kindelán.	
✓	Fusili de trigo sarraceno con aderezo de umeboshi, aguacate y salmón.	
✓	¿Vegano? Pídelo sin salmón.	
✓	ENSALADA YO ME MIMO	11
	bomba de antioxidantes a base de espinacas, remolacha y queso de almendras en este completo plato lleno de cosas buenas.	
	Espinacas, coliflor en arbolitos, hummus de remolacha, pasas, ciruelas, queso de almendras, tomate pasificado y sal de naranja.	
✓	ENSALADA DE KALE (SÓLO MEDIODÍA)	9
	ensalada en la que se combina con maestría el bimi y el kale, dos de los súper-alimentos más ricos en propiedades con nuestro toque mediterráneo.	
✓	ENSALADA DE QUINOA ECOLÓGICA	10
	con quinoa ecológica, garbanzos y yogur de Granja Cantagrullas.	

LUNCH DINNER MEDIODÍA y NOCHE

RESPETANDO LAS COSTUMBRES:

nuestro chef David Ariza

Recuperador de los usos tradicionales de la cultura gastronómica mediterránea por vocación, nuestro poeta de los fogones es un especialista en la cocina con plantas silvestres, los arrozos y peces.

Super-alimentos

Se trata de alimentos, principalmente frutas y verduras, ricos en nutrientes (superior al que puedan tener otros alimentos), beneficiosos para la salud y el bienestar.

El contenido de vitaminas, antioxidantes, minerales, fibra, fitonutrientes presentes en ellos, nos da un impulso extra para ayudar a prevenir enfermedades y el envejecimiento.

NATURAL SALADS

¿Vegano? Pregunta a tu camarero las opciones.

- ✓ **ENSALADA DE CRUCÍFERAS** 9
brócoli, coliflor, guisante, edamame, pesto, perejil, albahaca y sal de naranja.
- 🌱 **¿Vegano? Pídelo con pesto de rúcula.**
- ✓ **ENSALADA DE LENTEJAS CON TOQUES ASIÁTICOS** 9
edamame, remolacha, sésamo, nueces, pasas y fruta de temporada.
- ✓ **ENSALADA TEMPLADA NIÇOISE “BUMPGREEN”** 12
con aguacate, fideos de calabacín, patatas cocidas y huevo a baja temperatura. Ideal para compartir.
- TEXTURAS BUMPGREEN** 11
ensaladilla caliente/fría de pescado azul, sobre crema de guisantes, base de espinacas, patatas prensadas, huevo, encurtidos y teja de hortaliza verde. Interpretación de la ensaladilla clásica, para que formes parte de una experiencia gastronómica y seas tú mismo quien elabora el plato. La teja es el sustituto del clásico piccolini. Ideal para compartir.
- 🌱 **¿Sin gluten? Pídelo sin teja.**

ENTRANTES

DIPEA: HUMMUS DE GARROFÓ O REMOLACHA

¡Elige un snack para untar sano y diferente! Tu hummus con:

- 🌱 **CHIPS DE VERDURAS O CORTE CASERO DE BONIATO** . 7,5
¿Vegano? Pide nuestra mayonesa de algas.
- ✓ **ALCACHOFAS A LA CREMA** 10
alcachofas confitadas con aceite de carbón de laurel, cebolla crujiente, crema de almendra, praliné y queso rallado.
- 🌱 **FORTALEZA EN CREMA** 6
fuente de vitamina A y antioxidantes: zanahoria y calabaza ecológicas con jengibre.
- ✓ **AUBERGINE** 8,5
berenjenas asadas con crema de almendra picada praliné y sal de Añana.
- ✓ **COCA-PIZZA DE VERDURAS DE LA HUERTA** 10
berenjena, tomate pasificado, crema de almendras, tapenade, brotes y queso Comté Cantagrullas.
- 🌱 **También tenemos versión vegana.**
- FIGATELL DE SEPIA** 9
el chef David Ariza reinventa la típica sepia a la plancha. Presentada como un burger (sin pan), con picada de almendra, praliné y macerada durante 12 horas.
- QUICHÉ DE JAMÓN Y QUESO PARMESANO** 8
con kale, tomate pasificado, caldo miso, nata de arroz, crema de almendra y harina de espelta. Servido con mezzclum.

LUNCH DINNER MEDIODÍA Y NOCHE