

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.

- V** **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.
- NEW** **TOMATO FEST** 12,5 || Mezcla ibábara! Tomates: rosa valenciano, pasificado, seco y puré de tomate asado. Con pescado azul en escabeche, aliño Bumpgreen y pesto de albahaca, sal de limón y aceituna negra deshidratada. | |
- V** ¿Vegetariano? Cambia el pescado por aguacate asado.
- NEW** **NUTRIBOWL DE POLLO AL CURRY -100% VEGETAL-** 13
- V** Con "HEURA", la proteína vegetal a base de soja no transgénica, creada por la startup española "Foods for Tomorrow". Con arroz integral, bimi, boniato, calabacín, cilantro, sésamo, aceite de rúcula, picada de almendra y salsa curry y coco.
- NUTRIBOWL -PÍDELO CON ARROZ O QUINOA-** 13,5
la propuesta más completa para una alimentación saludable en un bol. Arroz integral, aguacate, salmón marinado, bimi, cebolleta, aliño cítrico, mayonesa y todos los beneficios de las algas.
- V** ¿Vegetariano? Pídelo sin salmón y sin mayonesa.
- V** **ENSALADA ANCESTRAL** 13,5 || 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. | |
- V** ¿Vegano? Pídelo sin salmón.
- V** **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 YO ME MIMO** 12
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)** 10
combina con maestría el bimi y el kale, dos de los súper-alimentos más ricos en propiedades, con edamame y nuestro toque mediterráneo.
- ✓ **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, huevo a baja temperatura y aliño de mostaza. 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 y sin mayonesa.

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** ... 8
- ✓ **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.

LUNCH DINNER MEDIODÍA Y NOCHE