

## 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.

## 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.

- 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 NUTRIBOWL DE HEURA AL CURRY -100% VEGETAL-** ..... 13,5  
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.  
¿Vegetariano? Pídelo sin salmón y sin mayonesa.
- ENSALADA ANCESTRAL** ..... 14  
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 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 QUINOA ECOLÓGICA** ..... 10  
con quinoa ecológica, garbanzos y yogur de Granja Cantagruillas.
- ENSALADA DE CRUCÍFERAS** ..... 10  
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.

## LUNCH - DINNER

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.

food  
with  
spirit

## 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 TEMPLADA NIÇOISE “BUMPGREEN”** ..... 13  
con aguacate, fideos de calabacín, patatas cocidas, huevo a baja temperatura y aliño de mostaza. Ideal para compartir.
- TEXTURAS BUMPGREEN**..... 12  
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

- NEW** **BONIATO RELLENO DE QUINOA Y GRATINADO DE QUESO** ... 10
- ✓ **Delicioso y rico en vitamina C. Boniato asado con quinoa, kimchi, praliné de almendra, nuestro aliño, queso Comté Cantagruillas, salsa de miel y mostaza (con leche de soja) y sal de naranja.**
- ✓ **ALCACHOFAS A LA CREMA**..... 11  
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** .....9  
berenjenas asadas con crema de almendra picada praliné y sal de Añana.
- ✓ **COCA-PIZZA DE VERDURAS DE LA HUERTA** ..... 11  
berenjena, tomate pasificado, crema de almendras, tapenade, brotes y queso Comté Cantagruillas.
- 🌱 También tenemos versión vegana.
- FIGATELL DE SEPIA**..... 10  
David Ariza reinventa la típica sepia a la plancha. Presentada como un burger (sin pan), con picada de almendra, praliné y macerada durante 12 hr.
- QUICHÉ DE JAMÓN Y QUESO PARMESANO** .....9  
con kale, bimi, tomate pasificado, nata, jamón ibérico, queso Comté Cantagruillas acompañado de mezclum.

## LUNCH - DINNER