

Bump GRÉN

FOOD
with
SPIRIT

Algo se mueve dentro de ti. Lentamente.
Pequeños golpecitos en tu conciencia.
Un meneo interior que te agita y despierta con un golpe.
Te invita a reflexionar, a iniciar un cambio.

Detente, descálzate. Deja para los demás las prisas.
Toca con la planta de los pies el suelo, la materia desnuda,
la tierra, el agua. Siéntelo.
Oyes el viento, hueles la lluvia, saboreas el aire.

Eres tú aquí y ahora. Necesitas cuidarte, quererte
y ser consciente de tu lugar en el mundo, notas el empujón
que te hacía falta. Quieres empezar, lo estabas esperando.
Es justo lo que te hace falta.

El espacio para todos los que de verdad quieren.
Un lugar donde descubrir y disfrutar el movimiento interior,
el movimiento Slow Food; la cocina cercana, el cultivo
reconocido, las prácticas respetuosas; la memoria
de los alimentos que traen recuerdos de otros tiempos,
elaborados por manos artesanas y reinventados por
cocineros que han sabido ver en ellos la singularidad
de la tradición, proximidad y el compromiso.

Degusta la comida sabrosa, sana y sostenible.
La cocina con alma.

Tu sitio te espera en Madrid.
Bumpgreen.



VEGETARIANO



PLANT-BASED



SIN GLUTEN

NEW

NUEVA RECETA

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.

NEW **RAMEN DE BONIATO** 13,5

✓ Con huevo a baja temperatura, HEURA, algas wakame, cebolla y almendra crujiente.

☞ ¿Vegano? Pídelo sin huevo.

✓ **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.

NEW **TOMATO FEST** 12,5

Mezcla ibárrara! 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.

✓ ☞ ¿Vegetariano? Cambia el pescado por aguacate asado y sin pesto.

✓ **ENSALADA YO ME MIMO** 13

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.

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 arroces y peces.

ARROCES CON TRADICIÓN

Nuestro chef valenciano David Ariza, recrea la maestría levantina de elaboración de arroces melosos y "arrosetjats", sirviéndose del arroz más querido, el monovarietal de L'Albufera, el cultivo con más tradición de la zona; de los mejores fondos de carne y "fumet" de pescado; y de sofritos caseros con solera del folklore valenciano.

CONSULTA LOS ALÉRGENOS
DE LA CARTA



ALÉRGENOS

bumpgreen.com/alergenos

NATURAL SALADS

- 🌿 **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 QUINOA ECOLÓGICA** 10
con quinoa ecológica, garbanzos y yogur de Granja Cantagrullas.
- 🌿 **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** 10
edamame, remolacha, sésamo, nueces, pasas y fruta de temporada.
- 🌿 **ENSALADA TEMPLADA NIÇOISE "BUMPGREEN"** 13
con aguacate, fideos de calabacín, patatas cocidas, huevo a baja temperatura y aliño de mostaza. Ideal para compartir.

ENTRANTES

DIPEA: HUMMUS DE GARROFÓ O REMOLACHA

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

CHIPS DE VERDURAS O CORTE CASERO DE BONIATO.....9

- 🌿 **AUBERGINE**9
berenjenas asadas con crema de almendra picada praliné y sal de Añana.
- 🌿 **CREMA DE ESPINACAS Y CALABACÍN**8
Patata, cebolla, espinacas y calabacín.
- 🌿 **COCA-PIZZA DE VERDURAS DE LA HUERTA** 11
berenjena, tomate pasificado, crema de almendras, tapenade, brotes y queso Comté Cantagrullas.
- 🌿 También tenemos versión vegana.

QUICHÉ DE JAMÓN Y QUESO PARMESANO 10,5
con kale, bimi, tomate pasificado, nata, jamón ibérico, queso Comté Cantagrullas acompañado de mezclum.

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.

LUNCH - DINNER





**TODOS
LOS OBJETOS
BUMPGREEN
ESTÁN EN VENTA,
PREGÚNTANOS**

*food
with
spirit*



**TANDEM
WITH SPIRIT**

El tándem creativo Jordi Bresó y David Ariza, ha confeccionado la carta de Bumpgreen, dotando a cada plato del alma y la personalidad de los que de verdad quieren.


ARROCES Y PASTA

- ARROZ DEL DÍA O RISOTTO BUMPGREEN VEGANO..... 13,5**
Sólo MEDIODÍA. Pregunta al camarero cuál toca hoy. Precio por persona. Saborea el costumbrismo valenciano que nuestro chef David Ariza ha ideado para degustar el Mediterráneo en el arroz del día o bien...
-  **Risotto con coliflor, bimi y parmesano vegano.**
 -  **ESPAQUETIS DE CALABACÍN 11**
con pesto verde y pescado en escabeche.
 -  **¿Vegano? Pídelo sin pescado y sin pesto.**
 -  **NOODLES DE BONIATO..... 11**
al cremoso de coco y Portobello acompañado de bimi, sésamo, cebollitas en vinagre, nueces y alcaparras.

BURGERS

- **En pan BRIOCHE: sin grasas hidrogenadas.**
 Puedes elegir pan SIN GLUTEN.
- NEW "THE BEYOND BURGER" -100% VEGETAL- 15**
icreerás que es carne! por su sabor a barbacoa, su color y textura. Pruébala. Creada en USA, sin transgénicos, sin gluten y sin soja. Con parmesano-raw, tomate pasificado, Sichimi, salsa vegana, cebolla crujiente y en pan BRIOCHE*.
-  **¿Vegano? Pídelo en pan SIN GLUTEN.**
 - BURGER DE KIMCHI..... 14**
hamburguesa de ternera Cachena con kimchi, cebolla crujiente, mayonesa japonesa, queso Comté Cantagrullas y tomate pasificado acompañado de boniato al horno y en pan BRIOCHE*.
 - BURGER DE RABO DE TORO 15**
desmigado y deshuesado, mayonesa de pimiento rojo asado, tomate pasificado y ajo miel, acompañado de patatas al horno y en pan BRIOCHE*.
 - "AUTÉNTICA" BURGER BUMPGREEN 13**
todo sabor, preparada con nuestra ternera Cachena, queso Comté Cantagrullas, puré de ajo, tomate pasificado, mayonesa japonesa, cebolla crujiente y en pan BRIOCHE*.

PESCADOS

- TARTAR DE SALMÓN 14**
sobre lecho de alga wakame, sésamo negro, aguacate, yogur de Granja Cantagrullas, aliñado con salsa de ostra.
-  **PESCADO DEL DÍA AL HORNO..... 16**
con crema de espinacas y nata, con quinoa, praliné de almendras, bimi y aceite de rúcula.

LUNCH - DINNER

TERNERA CACHENA

Es la ternera autóctona gallega. Alimentadas con los pastos de la montaña lucense y cereales sin aditivos, se mueven con total tranquilidad al aire libre por toda la finca. Este bienestar da la mejor calidad de carne.



PAN DE MASA MADRE
¡¡TAMBIÉN EN
NUESTRA TIENDA!!

**RECUPERAR
RECETAS DE ANTAÑO
& INNOVAR:**

**nuestro chef
JORDI BRESÓ**

Incansable y brillante, nuestro artesano pastelero es un conocido formador y divulgador gastronómico, especialista en Foodpairing® y valedor del movimiento Slow Food en Valencia.

PESCADOS

- 🌿 **CEVICHE DE PESCADO** 14
macerado en jengibre, lima, cilantro, cebolla, vinagre de arroz, sal de limón y nuestro aliño. Servido con cintas de manzana Granny Smith y chips de boniato.
- PESCADO AZUL EN ESCABECHE** 13
con cebolla confitada, mermelada de limón, sal de limón y brotes.

CARNES

- 🌿 **POLLO CAMPERO CRIADO EN LIBERTAD**..... 14
Pechuga de pollo campero con quinoa, salsa de mostaza y tacos de boniato asados.
- ALLER ET RETOUR** 15
tartar de ternera gallega con cilantro y toques asiáticos, marcado en plancha vuelta y vuelta. Servido con puré de boniato y patata.
- ENTRECOT CON CENIZAS** 18,5
200 gr. de lomo bajo fileteado con pimientos y patatas asadas.
- LINGOTE DE CORDERO** 18
con cous-cous, tomate pasificado, romero, un trazo de cenizas y quemado con soplete.

🌿 PANES

- PAN BIO -RACIÓN-**..... 3
pan de autor horneado con masa madre.

🌿 DESSERTS

- TEXTURAS DE CACAO** 6
Pastel de chocolate BUMPGREEN con arena salada de cacao, avellanas caramelizadas y helado de cacahuete del "Collaret".
- GOFRE DE CALABAZA**..... 7
con helado de vainilla bourbon.
- TATÍN DE MANZANA** 7
con helado de vainilla y salsa de caramelo.
Versión vegana: acompañado de sorbete de manzana-apio.
- 🌿 **BROWNIE DE ALGARROBA**..... 7
con helado de avellana.
- 🌿 **HELADOS ARTESANOS** 5
Vainilla bourbon 5
Avellana 5
Sorbete de mango..... 5

LUNCH - DINNER - DESSERTS

COPA VINO DE LA CASA	3,5
COPA DE CAVA DE LA CASA	5

BLANCOS

LEGARIS VERDEJO - D.O. Rueda.....	15,5
Sauvignon Blanc, Verdejo.	
VIÑA POMAL BLANCO - D.O. Ca. Rioja	17
Malvasía, Viura.	
PASEANTE DUDA GODELLO - D.O. Monterrei	19
Godello.	
VENTADA GARNA. [ECOLÓGICO] - D.O. Catalunya	18
Garnacha Blanca.	
HABLA DE TI - V.T. Extremadura.....	21
Sauvignon Blanc.	
LA MARIMORENA - D.O. Rías Baixas.....	20
Albariño.	
MUSSO BLANCO SAUVIGNON BLANC 2018	17
V.T. Tierra de Castilla y León. Sauvignon Blanc.	
QUINTA APOLONIA - V.T. Tierra de Castilla y León	24
Verdejo.	

TINTOS

VIÑA POMAL CENTENARIO - D.O.Ca. Rioja	17
Tempranillo.	
REMELLURI RESERVA - D.O.Ca. Rioja	29
Garnacha Tinta, Graciano, Tempranillo.	
PAGO CAPELLANES - D.O. Ribera del Duero	33
Tempranillo.	
PASEANTE LA ESCUCHA - D.O. Bierzo	18
Mencia.	
SCALA DEI - D.O.Q. Priorat.	20
Garnacha Tinta.	
HABLA DEL SILENCIO - V.T. Extremadura	20
Syrah, Cabernet Sauvignon, Tempranillo y Cabernet Franc.	
MADREMIA - D.O. Toro.....	19
Tinta de Toro.	
BIBERIUS - D.O. Ribera del Duero	18
Tempranillo.	

ROSADO

VOL D'ANIMA RAIMAT - D.O. Costers del Segre.....	17
Pinot Noir, Chardonnay.	

ESPUMOSOS

ARS COLLECTA BLANC DE NOIRS - D.O. Cava.....	24
Pinot Noir, Xarel·lo-Trepat	
ANNA DE CODORNÍU BLANC DE BLANCS RESERVA	18
D.O. Cava. Chardonnay, Parellada, Xarel·lo-Macabeo	
MOET CHANDON - A.O.C. Champagne.....	45
Pinot Noir, Chardonnay	

VINOS