Bump GReeN

FOOD
with
SPIRIT

“ 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. ”

MENÚ

Food with spirit.

DESAYUNOS

MENÚ MEDIODÍA

CARTA

BEBIDAS

BODEGA

DESAYUNOS
HASTA LAS 12:00

HUEVOS

• Benedict. Huevo escalfado, salsa holandesa, aguacate panceta o salmón.. • 10,90

• Omelette. De patata hecha a la minute. • 7

• Salmón ahumado. • 9

• Ibérico. • 9

• Espárragos. Espárragos trigueros, puerro y cebolla.• 7,5

BRIOCHE

• Bikini planchado. Brioche, pavo cocido, queso emmental. • 7,5

• Bikini Tartufado. Brioche, pavo cocido, queso emmental y tartufo • 8

ENTREPÁN

• Catalana. Pan de chapata, paleta ibérica y tomates cocinados • 7,8

• Tostada de salmón ahumado con aguacate • 8

• Tostada de aguacate con brotes tiernos • 6.5

• Tostada de hummus con pimientos dulce y AOVE • 6.5

CROISSANT SALADO

• Pavo-queso fresco. Con mostaza antigua y rúcula. • 6,50

• Salmón ahumado, mozzarela, pesto y tomate • 7,50

• Ibérico. Paleta ibérica con tomates cocinados • 7,50

DULCE

• Croissant Clásico. • 3

• Tartas Bumpgreen (consulta nuestos sabores) • 6.5

• Bizcochos Bumpgreen (consulta nuestos sabores) • 4.5

*Consulta los alégenos de nuestras tratas y bizcochos con nuestro presonal

MENÚ MEDIODÍA

DISPONIBLE DE LUNES A VIERNES
BEBIDA NO INCLUIDA

ENTRANTE - A ELEGIR -

19.90

• Espaguetis de calabacín con ventresca y peso

• Ensalada mediterránea con tomate cherry, canónigos, espinacas, aceituna negra y verde, burrata y pistachos.

• Crema de calabaza templada

• Alcachofas a la crema confitadas con aceite de carbón de laurel, cebolla crujiente, crema de almendra, praliné, sal de limón y queso rallado. (1 unidad)

PRINCIPAL - A ELEGIR -

• Salmón a la plancha con boniato asado, avellanas, sirope de agave, aliño base y brotes tiernos (Sup. 2€)

• Wok de ternera salteado con verduras frescas de temporada y almendras tostadas

• Caldo de colágeno

• Nutribowl 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 coco.

• Nutribowl - de arroz integral o quinoa- acompañado de salmón marinado, aguacate, bimi, cebolleta, aliño citrico y mayonesa.

• Pechuga de pollo campero acompañado de puré trufado, quinoa y boniato.

• Burger BumpGreen. Pan brioche con cebolla confitada, tomate pasificado, queso, shichimi y mayonesa japonesa. Acompañado de patatas al horno con ajo, perejil y mantequilla.

POSTRE A ELEGIR

• Tarta de queso casera • Gofre de dulce de leche • Fruta de temporada

***BEBIDA NO INCLUIDA**

CRUSTÁCEOS CRUSTACEANS · HUEVO EGG · SOJA SOYBEANS · FRUTOS CÁSCARA TREE NUTS · CACAHUETE PEANUTS · CEREALES CON GLUTEN · ALTRAMUCES LUPINS · LECHE MILK · PESCADO FISH · SULFITOS SULPHUR DIOXIDE · SÉSAMO SESAME · MOLUSCOS MOLLUSCS · MOSTAZA MUSTARD · APIO CELERY

ENTRANTES

GUACAMOLE CASERO CON CRUDITÉS Y CHIPS DE TRIGO • 14

• Kimchi, zanahoria, pepino y apio crujiente.

COCA PIZZA DE VERDURAS DE LA HUERTA • 14.5

• Berenjena, cebolla, pimiento, tomate pasificado, y praliné de almendras, ajo-miel, aceituna negra deshidratada, aliño Bumpgreen, rúcula y queso.

VEGANO cambia el queso por rawusano

ALCACHOFAS A LA CREMA • 15.5

• Alcachofas confitadas con aceite de carbón de laurel, cebolla crujiente, crema de almendra, praliné, sal de limón y queso rallado.

VEGANO cambia el queso por rawusano

WOK DE GARBANZOS, ACEITUNA NEGRA Y ESPINACAS • 12

• Salteado de garbanzos, ajo, aceituna negra en rodajas y espinacas frescas.

NUTRIBOL • 14 PÍDELO CON ARROZ O QUINOA

• Arroz integral, aguacate, salmón marinado, bimi, cebolleta, aliño cítrico y mayonesa.

VEGETARIANO Pídelo sin salmón y sin mayonesa

NUTRIBOWL DE HEURA AL CURRY - 100% VEGETAL - • 15

• 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 coco.

PLANT-BASED

HUMMUS • 9.5

• Nuestro hummus de garbanzos tradicional acompañado de unas deliciosas chips de verduras y crudités.

ESPAGUETI DE CALABACÍN

• Con presto y ventresca

CALDO DE COLÁGENO • 9.5 (EN TEMPORADA)

• Acompañado de guisantes y jamón.

CREMA DE CALABAZA • 9.5 (EN TEMPORADA)

CRUSTÁCEOS CRUSTACEANS · HUEVO EGG · SOJA SOYBEANS · FRUTOS CÁSCARA TREE NUTS · CACAHUETE PEANUTS · CEREALES CON GLUTEN · ALTRAMUCES LUPINS · LECHE MILK · PESCADO FISH · SULFITOS SULPHUR DIOXIDE · SÉSAMO SESAME · MOLUSCOS MOLLUSCS · MOSTAZA MUSTARD · APIO CELERY

ENSALADA NIÇOISE • 13.5

• Con tomate ecológico, aguacate, huevo, espárragos de temporada y patata todo servido sobre una cama de brotes tiernos con salsa nicçise.

ENSALADA MEDITERRÁNEA • 15

• Tomate cherry , burrata, aceitunas negras y verdes, canónigos, espinacas y pistachos, acompañado de un toque de pesto.

TORTILLA DE PATATA AL ESTILO BETANZOS • 15

• Tortilla de patatas y espinacas

ENSALADA DE LENTEJAS, TOQUES ASIÁTICOS • 12

• Con edamame, remolacha, sésamo, nueces, pasas y fruta de temporada.

ENSALADA DE CRUCÍFERAS • 10.5

• Brócoli, coliflor, guisante, edamame, pesto,perejil, albahaca y sal de naranja.

VEGANO Pidelo con pesto vegano

PRINCIPALES

SALMÓN A LA PLANCHA • 19.5

Con boniato asado, avellanas, sirope de agave, aliño base y brotes tiernos.

WOK DE TERNERA • 14.5

Salteado con verduras frescas de temporada y almendras tostdas

PECHUGA D E POLLO CAMPERO • 14

Acompañado de puré trufado, quinoa, boniato.

NOODLES DE BONIATO • 14

Al cremoso de coco y Portobello acompañado de bimi, sésamo, cebollitas en vinagre, nueces, anacardos, alcaparras y sal de naranja.

CRUSTÁCEOS CRUSTACEANS · HUEVO EGG · SOJA SOYBEANS · FRUTOS CÁSCARA TREE NUTS · CACAHUETE PEANUTS · CEREALES CON GLUTEN · ALTRAMUCES LUPINS · LECHE MILK · PESCADO FISH · SULFITOS SULPHUR DIOXIDE · SÉSAMO SESAME · MOLUSCOS MOLLUSCS · MOSTAZA MUSTARD · APIO CELERY

PULPO AL CURRY • 16
Para de pulpo braseada sobre arroz integral aliñado y salsa de curry BumpGreen, aguacate y tomate pacificado.

SOLOMILLO DE CERDO, CALABAZA Y ALMENDRAS - 15
Sobre cama de puré de calabaza y almendras tostadas acompañado de ensalada de brotes tiernos.

PASTA DE QUINOA CON HEURA • 14
Elaboración artesana con pesto fresco.

SATSHUKA • 13
Con verduras y huevo ecológico.

TARTAR DE TOMATE Y AGUACATE• 13.5
Con tomate y aguacate, aceite de rúcula, aceituna negra, aliño asiático y sal de limón.

LINGOTE DE CORDERO • 18
Con cous-cous, tomate pasificado, romero, un trazo de cenizas y quemado con soplete.

TARTAR DE SALMÓN • 14
Sobre lecho de alga wakame, sésamo negro, aguacate, yogur de Granja Cantagrullas, aliñado con salsa de ostra.

BURGUERS

“AUTÉNTICA” BURGER BUMPGREEN • 14,5
Pan brioche con cebolla confitada, tomate pasificado, queso, shichimi y mayonesa japonesa. Acompañado de patatas al horno con ajo, perejil y mantequilla.

BURGER DE KIMCHI • 15
Pan brioche con cebolla crujiente, tomate pasificado, queso, shichimi, mayonesa japonesa y kimchi. Acompañado de boniato asado.

“THE BEYOND BURGER” - 100% VEGETAL - • 15
Con parmesano-raw, tomate pasificado, sichimi, salsa vegetariana, cebolla crujiente y pan brioche.
PLANT-BASED

BURGER DE RABO DE TORO • 16.5
Desmigado y deshuesado, mayonesa de piminto rojo asado y ajo miel, acompañado de patatas al horno y en pan de masa madre.

*Todos los productos de la pesca servidos crudos o semicrudos han sido previamente sometidos a un proceso de congelación, conforme a la normativa sanitaria vigente.

CRUSTÁCEOS CRUSTACEANS · HUEVO EGG · SOJA SOYBEANS · FRUTOS CÁSCARA TREE NUTS · CACAHUETE PEANUTS · CEREALES CON GLUTEN · ALTRAMUCES LUPINS · LECHE MILK · PESCADO FISH · SULFITOS SULPHUR DIOXIDE · SÉSAMO SESAME · MOLUSCOS MOLLUSCS · MOSTAZA MUSTARD · APIO CELERY

POSTRES

BROWNIE DE CHOCOLATE • 7
con helado de caramelo salado.

TARTA DE QUESO ARTESANA • 6.5

TEXTURAS DE CACAO • 7
con helado de cacahuete.

GOFRE BG • 7
con mermelada de pistacho o chocolate o dulce de Leche

TARTAS BUMPGREEN • 6.5
consulta nuestros sabores

*Consulta los alégenos de nuestras tratas y bizcochos con nuestro presonal

MACEDONIA DE FRUTA O FRUTA DE TEMPORADA • 6.5

CRUSTÁCEOS CRUSTACEANS · HUEVO EGG · SOJA SOYBEANS · FRUTOS CÁSCARA TREE NUTS · CACAHUETE PEANUTS · CEREALES CON GLUTEN · ALTRAMUCES LUPINS · LECHE MILK · PESCADO FISH · SULFITOS SULPHUR DIOXIDE · SÉSAMO SESAME · MOLUSCOS MOLLUSCS · MOSTAZA MUSTARD · APIO CELERY

BEBIDAS

PARA SUPERVITAMINARTE Y MINERALIZARTE!
Hechos con Agua de Mar
PLANT-BASED GLUTEN FREE

GREEN CELERY • 6
Hojas verdes, romero,apio, pepino, perejil, manzana Fuji y limón

GREEN MINT • 6
Hojasverdes,naranja, hinojo, romero, piña y menta.

ROOTS GINGER • 6
Zanahoria, manzanaGolden y jengibre fresco.

KOMBUCHA • 4

AGUA MINERAL 50CL • 3.20

REFRESCOS • 3.50

TÉ / INFUSIÓN • 3.50

CERVEZA VOLL DAMN • 4

CERVEZA VICTORIA SIN ALCOHOL • 4

CERVEZA DAURA DAMN SIN GLUTEN • 4.2

DOBLE DE CERVEZA • 4

VERMUT • 6.5

BODEGA

VINOS TINTOS

- VIÑA HERMINIA CRIANZA · BOTELLA 17
- ARIENZO DE MARQUÉS DE RISCAL CRIANZA · BOTELLA 19
- VIÑA POMAL CRIANZA · BOTELLA 20
- MARQUÉS DE RISCAL RESERVA · BOTELLA 28
- SAN VICENTE 2020 · BOTELLA 51
- ZARZUELA ROBLE · BOTELLA 18
- CEPA 21 · BOTELLA 29
- PAGO DE LOS CAPELLANES ROBLE · BOTELLA 31
- EMILIO MORO · BOTELLA 33
- CARMELO RODERO CRIANZA · BOTELLA 36
- BOBAL DE ESTENAS · BOTELLA 19

VINOS BLANCOS

- MARQUÉS DE IRÚN VERDEJO · BOTELLA 16
- MARINA ALTA · BOTELLA18
- VIÑA CALERA · BOTELLA 18
- EL NOVIO PERFECTO · BOTELLA 18
- MARÍA SANZO ALBARIÑO · BOTELLA 21
- ENATE CHARDONNAY · BOTELLA 23

CAVAS

- VEGA MEDIEN BRUT NATURE ECOLOGICO · BOTELLA 19
- VEGA MEDIEN ROSADO ECOLOGICO · BOTELLA 20
- RAMÓN CANALS BRUT NATURE RVA. NUMERADA · BOTELLA 22

CHAMPAGNES

- LAURENT PERRIER LA CUVÉE BRUT· BOTELLA 60
- LAURENT PERRIER LA CUVÉE BRUT 37.5cl · BOTELLA 33

ROSADOS

- MARQUÉS DE RISCAL· BOTELLA 19
- LAURENT PERRIER LA CUVÉE BRUT 37.5cl · BOTELLA 33

LISTADO DE ALÉRGENOS - BUMP GREEN REV.01 ED.00

	GLUTEN	CRUSTACEOS	MOLUSCOS	HUEVO	PESCADO	LECHE	FRUTOS CÁSCARA	CACAHUETE	SOJA	MOSTAZA	SÉSAMO	APIO	SULFITOS	ALTRAMUCES
GUACAMOLE CON CRUJIENTES Y CHIPS	•				•				•				•	
ENSALADA DE VENTRESCA Y SULFITOS					•								•	
COCCA PIZZA ESCALIVADA	•					•	•		T	T				
BASE PIZZA PIADINA	•								T	T				
SALMOREJO				•										
ALCACHOFA CON SALMOREJO Y JAMÓN				•										
WOK DE GARBANZOS													•	
NUTRIBOWL DE QUINOA Y ARROZ	•			•	•				•	•	•		•	
HUMMUS												•	•	
GUISANTES CON JAMÓN												•		
ENSALADA NICOISE				•						•			•	
ENSALADA MEDITERRÁNEA	T			•	T	•	•		T	T		T	•	
TORTILLA DE PATATAS ESTILO BETANZOS				•			•						•	
SAM DE LANGOSTINOS Y AGUACATE	•	•		•					•	•			•	
RAPE EN PAPILLOTE					•	•								
SALMÓN A LA PLANCHA	•			•	•		•		•	•			•	
WOK DE TERNERA									•				•	
PECHUGA DE POLLO CAMPERO	•	T		T	T	•	T		T			T		
CEVICHE MIXTO		•	•		•							•		
SOLOMILLO DE CERDO CON CALABAZA Y ALMENDRAS						•	•						•	
TAGLIATELLE VEGETAL						•								
AUTÉNTICA BUMP GREEN	•			•		•			•	•	•		•	

LISTADO DE ALÉRGENOS - BUMP GREEN REV.01 ED.00

	GLUTEN	CRUSTACEOS	MOLUSCOS	HUEVO	PESCADO	LECHE	FRUTOS CÁSCARA	CACAHUETE	SOJA	MOSTAZA	SÉSAMO	APIO	SULFITOS	ALTRAMUCES
BURGUER KIMCHI	•			•		•			•	•	•		•	
BEYOND	•			•		•	•		•	•	•			
PASTA DE QUINOA CON HEURA	•			•	T	•	•		•			T		
SHAKSHUKA CON HUEVO	T			•					T					

Leyenda	
•	Contiene el alérgeno.
T	Puede contener trazas.

REVIEW US
ON
Google

BUMPGREEN.COM