



Desenvolupat per l'Àrea de Nutrició Metropolitan

BRUNCH

Els nostres brunch acompanyats d'alvocat amb un bouquet d'amanida, tomàquet cherry i llavors.

Eggs Benedict 10.50€

Pa de fogassa* de massa mare amb salmó marinat o pernil ibèric o pastrami fumat.

792 Kcal hc: 47g | Prot: 27g | Lip: 52g
al·lèrgògens: peix (salmó) | gluten | ous

Truita de patata 4.00€

Truita de patata, ceba i ous ECO acompanyada de pa de fogassa* de massa mare amb tomàquet natural.

790 Kcal hc: 44g | Prot: 13g | Lip: 60g
al·lèrgògens: ous | gluten | f. secs (pa)

Omelette 4.50€

Truita a la francesa d'ous ECO acompanyada de pa de fogassa* de massa mare.

Per 1€ afegeix-li: Pernil salat · Gall d'indi brasejat · Formatge semi manxec · Tonyina (peix)

588 Kcal hc: 38g | Prot: 30g | Lip: 29g
al·lèrgògens: ous | gluten | f. secs (pa) lactosa | peix

*Nostre selecció de pans amb massa mare: Pa rústic / Cereales / Sense gluten +1€

HEALTHY BOWLS

Crunchy muesli 4.50€

logurt natural amb granola, plàtan de Canàries, fruits vermells i mix de llavors.

248 Kcal hc: 44g | Prot: 10g | Lip: 3g
al·lèrgògens: gluten | f. secs | sèsam | lactosa soja | cacauet

Açaí bowl 9.00€

Crema de pur açaí 100% polpa orgànica, base de plàtan de Canàries, crema de cacauet, granola, llavors de xia i fruita fresca de temporada tallada al moment.

570 Kcal hc: 47g | Prot: 15g | Lip: 35g
al·lèrgògens: gluten | f. secs | sèsam | lactosa cacauet

Chía pudding 4.50€

Llavors de xia hidratada amb llet de coco acompanyat de granola, fruita de temporada o coulis de fruits vermells.

258 Kcal hc: 22g | Prot: 4g | Lip: 15g
al·lèrgògens: gluten | f. secs | sèsam | lactosa cacauet

AVOCADO TOAST

Trufada 10.50€

Pa de fogassa* de massa mare amb crema d'alvocat i ou poché trufat.

783 Kcal hc: 34g | Prot: 19g | Lip: 57g
al·lèrgògens: gluten | ous | soja

Burrata 7.50€

Pa de fogassa* de massa mare amb crema d'alvocat, burrata i cherrys saltejats.

433 Kcal hc: 31g | Prot: 13g | Lip: 27g
al·lèrgògens: gluten | lactosa | sèsams | f. secs

Salmó 7.50€

Pa de fogassa* de massa mare amb crema d'alvocat i salmó marinat.

338 Kcal hc: 23g | Prot: 19g | Lip: 19g
al·lèrgògens: peix | gluten

WRAPS & FOCACCIAS

Nòrdic 6.50€

Wrap de salmó marinat, crema d'anet, cogombret agredolç i ruca.

473 Kcal hc: 35g | Prot: 29g | Lip: 24g
al·lèrgògens: gluten | peix | lactosa | sulfits mostassa

Bretó 6.50€

Wrap de pollastre a baixa temperatura, crema de mostassa Dijon, alvocat i canonges.

510 Kcal hc: 41g | Prot: 35g | Lip: 22g
al·lèrgògens: gluten | lactosa | sulfits | ous mostassa

New yorker 6.00€

Focaccia amb pastrami fumat, crema de mostassa Dijon i canonges.

470 Kcal hc: 52g | Prot: 21g | Lip: 18g
al·lèrgògens: gluten | lactosa | sulfits | mostassa

Genovès 6.00€

Focaccia amb mortadel·la italiana, pesto genovès i ruca.

734 Kcal hc: 52g | Prot: 22g | Lip: 48g
al·lèrgògens: gluten | f. secs | lactosa

FLAUTES

Ibèrica 5.50€

Pa de bombolles amb pernil ibèric

321 Kcal hc: 40g | Prot: 20g | Lip: 9g
al·lèrgògens: gluten

Flauta 3.30€

al·lèrgògens: peix | gluten | ous | lactosa sèsam

Trieu el vostre ingredient:

- Pernil salat.
107 Kcal hc: 0g | Prot: 9g | Lip: 8g
- Formatge semi manxec.
93 Kcal hc: 1g | Prot: 5g | Lip: 8g
- Gall d'indi brasejat.
35 Kcal hc: 0g | Prot: 7g | Lip: 1g
- Fuet.
72 Kcal hc: 0g | Prot: 7g | Lip: 5g
- Tonyina.
62 Kcal hc: 0g | Prot: 7g | Lip: 4g
- Omelette d'ous ECO (+1€).
216 Kcal hc: 11g | Prot: 15g | Lip: 6g

Trieu la vostra flauta:

- Flauta de bombolla.
198 Kcal hc: 39g | Prot: 7g | Lip: 1g
- Flauta de llavors.
235 Kcal hc: 37g | Prot: 8g | Lip: 6g
- Flauta rústica.
210 Kcal hc: 40g | Prot: 7g | Lip: 2g

SWEET TEMPTATION

Healthy pancakes 4.90€

Pancakes de civada, plàtan de Canàries, granola i fruits del bosc.

339 Kcal hc: 61g | Prot: 11g | Lip: 4g
al·lèrgògens: gluten | ous | f. secs | sèsam lactosa | cacauet

Banana bread 3.30€

Pa de pessic de civada i plàtan de Canàries amb ous ECO.

230 Kcal hc: 36g | Prot: 6g | Lip: 7g
al·lèrgògens: gluten | ous | f. secs

Apple bread 3.30€

Pa de pessic de civada i poma royal gala amb ous ECO.

291 Kcal hc: 39g | Prot: 6g | Lip: 12g
al·lèrgògens: gluten | ous | lactosa

Protein balls 2.00€

Boles energètiques elaborades amb ingredients alts en proteïna de cacau 100% pur o de cúrcuma.

295 Kcal hc: 18g | Prot: 15g | Lip: 18g
al·lèrgògens: lactosa | sulfits | f. secs cacauet



Desenvolupat per l'Àrea de Nutrició Metropolitan

SHAKES & SMOOTHIES

Recovery 4.90€ 
Shake de fruits vermells, iogurt desnatat, dàtil i proteïna ISOLATE neutra.

216 Kcal hc: 20g | Prot: 32g | Lip: 1g
al·lèrgens: lactosa

Strength 4.90€ 
Shake de proteïna de xocolata, plàtan de Canàries i beguda de civada.

190 Kcal hc: 24g | Prot: 20g | Lip: 2g
al·lèrgens: lactosa

Isolate protein shake by Maxi Nutrition 4.00€ 
Batut de proteïna ISOLATE elaborada al moment. Tria el teu sabor preferit:

- Isolate protein de xocolata.
117 Kcal hc: 2,13g | Prot: 22g | Lip: 1,8g
- Isolate protein de maduixa.
117 Kcal hc: 2,16g | Prot: 22g | Lip: 2,1g
- Isolate protein de vainilla.
117 Kcal hc: 1,86g | Prot: 24g | Lip: 1,74g

Valors per dosi de 30g. Afegeix fruita de temporada per 1.30€.

Vitamin 5.50€ 
Smoothie de pinya, papaia, mango i beguda de civada.

170 Kcal hc: 33g | Prot: 3g | Lip: 2g
al·lèrgens: gluten | soja | f. secs

Enjoy 5.50€ 
Smoothie de plàtan, pinya, coco i beguda de civada.

228 Kcal hc: 40g | Prot: 3g | Lip: 7g
al·lèrgens: gluten | soja | f. secs

Afegeix 30gr de proteïna ISOLATE neutra per +2€
112 Kcal hc: 0,15g | Prot: 27g | Lip: 0,3g

COFFEE & TEA

Cafè 100% aràbica de comerç just.

Cafè 1.50€
Tallat 1.70€
Cafè amb llet 1.90€
Cafè latte 2.50€
Cappuccino 2.70€
Cafè mokka 2.70€
Americà 1.70€
Ice coffee 2.50€
Ice latte 2.90€
Cold brew 4.00€
Matcha Latte 2.90€
Chai Latte 2.90€
Cúrcuma latte 2.90€

Premium tea by Dilmah Exceptional 2.20€

Tes d'origen únic, principalment de plantacions de Sri Lanka, reconegudes per la qualitat excepcional.

Pregunteu al nostre equip per les nostres especialitats disponibles.

MET LAB

Afegeix a la teva beguda els nostres suplementos seleccionats pel departament de Nutrició.

Microbiotic creamer by Baïa 1.60€ 

Prebiòtics, probiòtics i Cabellera de lleó (fongs) que milloren la salut digestiva i la inflamació abdominal. El seu sabor el converteix en una excel·lent alternativa al sucre o als edulcorants en el cafè.

Colágeno hidrolizado con ácido hialuronato y vitamina C by Belevels 1.20€ 

Mejora la piel, cabello y uñas. Fortalece articulaciones y huesos. Apoya la recuperación en personas activas o con lesiones.

Creatina Monohidrato (Creapure) by Maxi Nutrition 0.70€ 

Suplemento para mejorar el rendimiento físico y cognitivo.

Proteina Aislada de Suero (Whey Isolate) by Maxi Nutrition 1.50€ 

Favorece la recuperación y el aumento de masa muscular. Disponible en sabores como vainilla, chocolate y fresa.

Demana'l amb llet o la teva beguda vegetal preferida:

*Mides basades en un cafè amb llet.

Beguda de soja	36 Kcal	hc: 2,0g	Prot: 3,0g	Lip: 1,6g
Beguda d'ametlla	24 Kcal	hc: 0,3g	Prot: 0,8g	Lip: 2,2g
Beguda de coco	24 Kcal	hc: 0,3g	Prot: 0,8g	Lip: 2,2g
Beguda de civada	46 Kcal	hc: 8,7g	Prot: 1,0g	Lip: 0,7g
Llet sencera	47 Kcal	hc: 4,6g	Prot: 3,5g	Lip: 1,8g
Llet desnatada	37 Kcal	hc: 4,8g	Prot: 3,4g	Lip: 0,1g
Llet sense lactosa	37 Kcal	hc: 4,8g	Prot: 3,4g	Lip: 0,1g

I LOVE JUICES

Green detox 3.40€ 
Suc cold press de poma, espinacs, llimona, api i gingebre.

112 Kcal hc: 31g | Prot: 1,2g | Lip: 1g
al·lèrgens: api

Red energy 3.40€ 
Suc cold press de taronja, remolatxa, pastanaga i llimona.

120 Kcal hc: 24g | Prot: 1,76g | Lip: 0g

Orange antiox 3.40€ 
Suc cold press de taronja, pastanaga i gingebre.

112 Kcal hc: 32g | Prot: 2,7g | Lip: 0g

Lemon reset 3.40€ 
Suc cold press de poma, llimona, menta i gingebre.

117 Kcal hc: 30g | Prot: 1g | Lip: 1g

Una gran selecció dels nostres productes:





Desarrollado por el Área de Nutrición Metropolitana

BRUNCH

Nuestros brunch acompañados de aguacate con un bouquet de ensalada, tomate cherry y semillas.

Eggs Benedict 10.50€

Pan de hogaza* de masa madre con salmón marinado o jamón ibérico o pastrami ahumado.

792 Kcal hc: 47g | Prot: 27g | Lip: 52g
alérgenos: pescado (salmón) | gluten
huevos

Tortilla de patata 6.50€

Tortilla de patata, cebolla y huevos ECO acompañada de pan de hogaza* de masa madre con tomate natural.

790 Kcal hc: 44g | Prot: 13g | Lip: 60g
alérgenos: huevos | gluten | f. secos (pan)

Omelette 6.50€

Tortilla a la francesa de huevos ECO acompañada de pan de hogaza* de masa madre.

Por 1€ añádele: Jamón serrano · Pavo braseado
Queso semi manchego · Atún

588 Kcal hc: 38g | Prot: 30g | Lip: 29g
alérgenos: huevos | gluten | f. secos (pan)
lactosa | pescado

*Nuestra selección de panes con masa madre: Pan rústico / Cereales / Sin gluten +1€

AVOCADO TOAST

Trufada 9.50€

Pan de hogaza* de masa madre con crema de aguacate y huevo poché trufado.

783 Kcal hc: 34g | Prot: 19g | Lip: 57g
alérgenos: gluten | huevos | soja

Burrata 9.50€

Pan de hogaza* de masa madre con crema de aguacate, burrata y cherrys salteados.

433 Kcal hc: 31g | Prot: 13g | Lip: 27g
alérgenos: gluten | lactosa | sésamo | f. secos

Salmón 9.50€

Pan de hogaza* de masa madre con crema de aguacate y salmón marinado.

338 Kcal hc: 23g | Prot: 19g | Lip: 19g
alérgenos: pescado | gluten

FLAUTAS

Ibérica 5.50€

Pan de burbujas con jamón ibérico.

321 Kcal hc: 40g | Prot: 20g | Lip: 9g
alérgenos: gluten

Flauta 3.30€

alérgenos: pescado | gluten | huevos
lactosa | sésamo

Elige tu ingrediente:

- Jamón serrano.
107 Kcal hc: 0g | Prot: 9g | Lip: 8g

- Queso semi manchego.
93 Kcal hc: 1g | Prot: 5g | Lip: 8g

- Pavo braseado.
35 Kcal hc: 0g | Prot: 7g | Lip: 1g

- Longaniza.
72 Kcal hc: 0g | Prot: 7g | Lip: 5g

Atún.
62 Kcal hc: 0g | Prot: 7g | Lip: 4g

- Omelette de huevo ECO (+1€).
216 Kcal hc: 11g | Prot: 15g | Lip: 6g

Elige tu flauta +1€:

- Flauta de burbuja.
198 Kcal hc: 39g | Prot: 7g | Lip: 1g

- Flauta de semillas.
235 Kcal hc: 37g | Prot: 8g | Lip: 6g

- Flauta rústica.
210 Kcal hc: 40g | Prot: 7g | Lip: 2g

HEALTHY BOWLS

Crunchy muesli 4.50€

Yogur natural con granola, plátano de Canarias, frutos rojos y mix de semillas.

248 Kcal hc: 44g | Prot: 10g | Lip: 3g
alérgenos: gluten | f. secos | sésamo
lactosa | soja | cacahuete

Açaí bowl 9.00€

Crema de puro açaí 100% pulpa orgánica, base de plátano de Canarias, crema de cacahuete, granola, semillas de chía y fruta fresca de temporada cortada al momento.

570 Kcal hc: 47g | Prot: 15g | Lip: 35g
alérgenos: gluten | f. secos | sésamo
lactosa | cacahuete

Chía pudding 4.50€

Semillas de chía hidratada con leche de coco acompañado de granola, fruta de temporada o coulis de frutos rojos.

258 Kcal hc: 22g | Prot: 4g | Lip: 15g
alérgenos: gluten | f. secos | sésamo
lactosa | cacahuete

WRAPS & FOCACCIAS

Nórdico 6.50€

Wrap de salmón marinado, crema de eneldo, pepinillo agri dulce y rúcula.

473 Kcal hc: 35g | Prot: 29g | Lip: 24g
alérgenos: gluten | pescado | lactosa | sulfitos
mostaza

Bretón 6.50€

Wrap de pollo a baja temperatura, crema de mostaza Dijon, aguacate y canónigos.

510 Kcal hc: 41g | Prot: 35g | Lip: 22g
alérgenos: gluten | lactosa | sulfitos | huevos
mostaza

New yorker 6.50€

Focaccia con pastrami ahumado, crema de mostaza Dijon y canónigos.

470 Kcal hc: 52g | Prot: 21g | Lip: 18g
alérgenos: gluten | lactosa | sulfitos | mostaza

Genovés 6.50€

Focaccia con mortadela italiana, pesto genovés y rúcula.

734 Kcal hc: 52g | Prot: 22g | Lip: 48g
alérgenos: gluten | f. secos | lactosa

SWEET TEMPTATION

Healthy pancakes 5.50€

Pancakes de avena, plátano de Canarias, granola y frutos del bosque.

339 Kcal hc: 61g | Prot: 11g | Lip: 4g
alérgenos: gluten | huevos | f. secos
sésamo | lactosa | cacahuete

Banana bread 3.30€

Bizcocho de avena y plátano de Canarias con huevos ECO.

230 Kcal hc: 36g | Prot: 6g | Lip: 7g
alérgenos: gluten | huevos | f. secos

Apple bread 3.30€

Bizcocho de avena y manzana royal gala con huevos ECO.

291 Kcal hc: 39g | Prot: 6g | Lip: 12g
alérgenos: gluten | huevos | lactosa

Protein balls 1.50€

Bolas energéticas elaboradas con ingredientes altos en proteína de cacao 100% puro o de cúrcuma.

295 Kcal hc: 18g | Prot: 15g | Lip: 18g
alérgenos: lactosa | sulfitos | f. secos
cacahuete



Desarrollado por el Área de Nutrición Metropolitan

SHAKES & SMOOTHIES

Recovery

4.90€

Shake de frutos rojos, yogur desnatado, dátil y proteína ISOLATE neutra.

216 Kcal hc: 20g | Prot: 32g | Lip: 1g
alérgenos: lactosa



Strength

4.90€

Shake de proteína de chocolate, plátano de Canarias y bebida de avena.

190 Kcal hc: 24g | Prot: 20g | Lip: 2g
alérgenos: lactosa



Isolate protein shake by Maxi Nutrition

4.00€

Batido de proteína ISOLATE elaborada al momento. Escoge tu sabor favorito:

- Isolate protein de chocolate.
117 Kcal hc: 2,13g | Prot: 22g | Lip: 1,8g
- Isolate protein de fresa.
117 Kcal hc: 2,16g | Prot: 22g | Lip: 2,1g
- Isolate protein de vainilla.
117 Kcal hc: 1,86g | Prot: 24g | Lip: 1,74g

Valores por dosis de 30g. Añade fruta de temporada por 1.30€



Vitamin

5.50€

Smoothie de piña, papaya, mango y bebida de avena.

170 Kcal hc: 33g | Prot: 3g | Lip: 2g
alérgenos: gluten | soja | f. secos



Enjoy

5.50€

Smoothie de plátano, piña, coco y bebida de avena.

228 Kcal hc: 40g | Prot: 3g | Lip: 7g
alérgenos: gluten | soja | f. secos



Añade 30gr de proteína ISOLATE neutra por +2€
112 Kcal hc: 0,15g | Prot: 27g | Lip: 0,3g

COFFEE & TEA

Café 100% arábica de comercio justo.

Café	1.50€
Cortado	1.70€
Café con leche	1.90€
Café latte	2.50€
Cappuccino	2.70€
Café mokka	2.70€
Americano	1.70€
Ice coffee	2.50€
Ice latte	3.00€
Cold brew	4.00€
Matcha Latte	2.90€
Chai Latte	2.90€
Curcuma latte	2.90€

Premium tea by Dilmah Exceptional

2.20€

Tés de origen único, principalmente de plantaciones de Sri Lanka, reconocidas por su calidad excepcional.

Pregunte a nuestro equipo nuestras especialidades disponibles.

MET LAB

Añade a tu bebida nuestros suplementos seleccionados por el departamento de Nutrición.

Microbiotic creamer by Baia

1.60€



Prebióticos, probióticos y Melena de león (hongos) que mejoran la salud digestiva y la inflamación abdominal. Su sabor lo convierte en una excelente alternativa al azúcar o a los edulcorantes en el café.

Colágeno hidrolizado con ácido hialuronato y vitamina C by Belevels

1.20€



Mejora la piel, cabello y uñas. Fortalece articulaciones y huesos. Apoya la recuperación en personas activas o con lesiones.

Creatina Monohidrato (Creapure) by Maxi Nutrition

0.70€



Suplemento para mejorar el rendimiento físico y cognitivo.

Proteína Aislada de Suero (Whey Isolate) by Maxi Nutrition

1.50€



Favorece la recuperación y el aumento de masa muscular. Disponible en sabores como vainilla, chocolate y fresa.

Pídelo con leche o tu bebida vegetal favorita:

*Medidas basadas en un café con leche.

Bebida de soja	36 Kcal	hc: 2,0g	Prot: 3,0g	Lip: 1,6g
Bebida de almendra	24 Kcal	hc: 0,3g	Prot: 0,8g	Lip: 2,2g
Bebida de coco	24 Kcal	hc: 0,3g	Prot: 0,8g	Lip: 2,2g
Bebida de avena	46 Kcal	hc: 8,7g	Prot: 1,0g	Lip: 0,7g
Leche entera	47 Kcal	hc: 4,6g	Prot: 3,5g	Lip: 1,8g
Leche desnatada	37 Kcal	hc: 4,8g	Prot: 3,4g	Lip: 0,1g
Leche sin lactosa	37 Kcal	hc: 4,8g	Prot: 3,4g	Lip: 0,1g

I LOVE JUICES

Green detox

3.40€



Zumo cold press de manzana, espinacas, limón, apio y jengibre.

112 Kcal hc: 31g | Prot: 1,2g | Lip: 1g
alérgenos: apio

Red energy

3.40€



Zumo cold press de naranja, remolacha, zanahoria y limón.

120 Kcal hc: 24g | Prot: 1,76g | Lip: 0g

Orange antiox

3.40€



Zumo cold press de naranja, zanahoria y jengibre.

112 Kcal hc: 32g | Prot: 2,7g | Lip: 0g

Lemon reset

3.40€



Zumo cold press de manzana, limón, hierbabuena y jengibre.

117 Kcal hc: 30g | Prot: 1g | Lip: 1g

Una gran selección de nuestros productos:

