

# M

Desarrollado por el Área de Nutrición Metropolitan

## BRUNCH

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

### Eggs Benedict 13.50€

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 8.50€

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 11.50€

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€

## HEALTHY BOWLS

### Crunchy muesli 5.90€

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

**248 Kcal** hc: 44g | Prot: 10g | Lip: 27g  
**alérgenos:** gluten | f. secos | sésamo  
lactosa | soja | cacahuete

### Açaí bowl 9.50€

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 5.50€

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

## AVOCADO TOAST

### Trufada 12.50€

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 12.50€

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

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

### Salmón 12.50€

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

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

## WRAPS & FOCACCIAS

### Nórdico 8.50€

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 8.50€

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 8.50€

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

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

### Genovés 8.50€

Focaccia con mortadela italiana, pesto genovés y rúcula.

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

## FLAUTAS

### Ibérica 7.50€

Pan de burbujas con jamón ibérico.

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

### Flauta 4.30€

**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

## SWEET TEMPTATION

### Healthy pancakes 7.50€

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 4.90€

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 4.90€

Bizcocho de avena y manzana royal gala con huevos ECO.

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

### Protein balls 2.00€


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** 6.50€   
Shake de frutos rojos, yogur desnatado, dátíl y proteína ISOLATE neutra.

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


**Strength** 6.50€   
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** 6.00€   
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** 6.50€   
Smoothie de piña, papaya, mango y bebida de avena.

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

**Enjoy** 6.50€   
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

Café 100% arábica de comercio justo.

**Café** 1.80€

**Cortado** 1.90€

**Café con leche** 2.10€

**Café latte** 2.70€

**Cappuccino** 3.50€

**Café mokka** 2.70€

**Americano** 2.00€

**Ice coffee** 2.50€

**Ice latte** 3.00€

**Flat White** 3.60€

**Cold brew** 4.00€

## TEA

**Premium tea selection by Dilmah Exceptional** 3.20€

Tés de origen único, principalmente de plantaciones de Sri Lanka, reconocidas por su calidad excepcional. Pregunte a nuestro equipo nuestras especialidades disponibles.

**Matcha latte** 3.90€

**Super Mind Wellness tea by Viteamins** 3.90€

Cúrcuma chai latte con Ashwagandha KSM-66 clínicamente probada para ayudar a traer calma y claridad mental.

**Super Detox Wellness tea by Viteamins** 3.90€

Mezcla de té verde que ayuda a desintoxicar el organismo y aporta una renovada sensación de bienestar. Diente de león, ortiga y jengibre.

**Super Power tea by Viteamins** 3.90€


Té matcha fortalecido con moringa que aumenta la vitalidad y el bienestar.

**Pídelo con leche o tu bebida vegetal favorita:**


Bebida de soja (+0.20€)	<b>36 Kcal</b>	hc: 2,0g   Prot: 3,0g   Lip: 1,6g
Bebida de almendra (+0.20€)	<b>24 Kcal</b>	hc: 0,3g   Prot: 0,8g   Lip: 2,2g
Bebida de coco (+0.20€)	<b>24 Kcal</b>	hc: 0,3g   Prot: 0,8g   Lip: 2,2g
Bebida de avena (+0.20€)	<b>46 Kcal</b>	hc: 8,7g   Prot: 1,0g   Lip: 0,7g
Leche entera	<b>47 Kcal</b>	hc: 4,6g   Prot: 3,5g   Lip: 1,8g
Leche desnatada	<b>37 Kcal</b>	hc: 4,8g   Prot: 3,4g   Lip: 0,1g
Leche sin lactosa	<b>37 Kcal</b>	hc: 4,8g   Prot: 3,4g   Lip: 0,1g

\*Medidas basadas en un café con leche.


## I LOVE JUICES

**Green detox** 4.50€   
Zumó cold press de manzana, espinacas, limón, apio y jengibre.


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

**Red energy** 4.50€   
Zumó cold press de naranja, remolacha, zanahoria y limón.

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

**Orange antiox** 4.50€   
Zumó cold press de naranja, zanahoria y jengibre.

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

**Lemon reset** 4.50€   
Zumó cold press de manzana, limón, hierbabuena y jengibre.

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

Una gran selección de nuestros productos:

