

# 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 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

- 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 chia 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 rojos.

**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 (ud) 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

Café 100% arábica de comercio justo.

**Café** 1.70€

**Cortado** 1.80€

**Café con leche** 2.00€

**Café latte** 2.20€

**Cappuccino** 2.70€

**Café mokka** 2.70€

**Americano** 1.80€

**Ice coffee** 2.50€

**Ice latte** 3.00€

**Flat White** 3.00€

**Cold brew** 4.00€

## TEA

**Premium tea selection 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.

**Matcha latte** 2.90€

**Super Mind Wellness tea by Viteamins** 2.90€

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

**Super Beauty Wellness tea by Viteamins** 2.90€

Mezcla de té verde y té blanco fortalecida con antioxidantes naturales de las hojas de olivo.

**Super Power tea by Viteamins** 2.90€

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

|  |                    |                |          |            |           |
|--|--------------------|----------------|----------|------------|-----------|
| Pídelo con leche o tu bebida vegetal favorita: | Bebida de soja     | <b>36 Kcal</b> | hc: 2,0g | Prot: 3,0g | Lip: 1,6g |
|  | Bebida de almendra | <b>24 Kcal</b> | hc: 0,3g | Prot: 0,8g | Lip: 2,2g |
|  | Bebida de coco     | <b>24 Kcal</b> | hc: 0,3g | Prot: 0,8g | Lip: 2,2g |
|  | Bebida de avena    | <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 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:



LOW-CAL ANTIAGING WORKOUT HEALTHY