

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 chia 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	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

*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