



**ecocentro**

*bio vegetariano con alma*

desde 1993 **30** años con alma

**La Carta**

Con Frutos Secos

Crudivegano

Sin Gluten

Vegano

## MENÚ

### Menú del día.

13,95€

Disponible de 13 a 16h de lunes a viernes no festivos



## CUCHARA

Salmorejo cordobés con su picada de huevo..... 6,75€

Tomate, ajo, pan sin gluten, aceite de oliva, vinagre de jerez y huevo de corral.

Sopa de coco al curry con shiitake, wantón frito y almendra tostada. 8,75€

Puerro, limón grass, lima kaffir, leche de coco, curry tailandés, shiitake, cebolleta, aguacate, wantón, almendra, cebollino y aceite de oliva.

Crema del día..... 4,90€

## PARA COMPARTIR

Rollitos orientales de tofu con algas y dos salsas..... 11,85€

Harina de trigo, puerro, calabacín, zanahoria, col china, tofu, cilantro, perejil, curry madrás, cúrcuma, semillas de sésamo, semillas de girasol, limón, mango, fructosa, pipas de calabaza, guindilla, aceite de oliva y tamari.

Falafel de garbanzos con salsa de yogur..... 8,65€

Garbanzos, ajo, cebolla, apio, pimiento verde, perejil, cilantro, oregano, canela, yogur de soja y limón.

Patatas revolconas con verduras asadas y seitan en papillote a las hierbas mediterráneas..... 12,60€

Patata, ajo, laurel, pimentón dulce, aceite vegetal, coliflor, brócoli, calabacín, zanahoria, pak choi, seitán, perejil, cilantro, tomillo, romero, orégano, cominos, pimienta negra, sal marina, mayonesa de sriracha, sésamo y aceite de oliva.

Hummus de garbanzo con crudités de verduras y pan pita..... 8,95€

Garbanzo, ajo, comino, limón, tahín, aceite de oliva, leche de soja, pan de pita, zanahoria, apio y calabacín.

Servicio de pan: 1,80€ IVA incluido



Opción



Opción



Opción

Con Frutos Secos

Crudivegano

Sin Gluten

Vegano



## ENTRANTES Y ENSALADAS

**Ensalada thai con crudités de verduras, tofu ahumado y aliño de tamarindo.**..... 9,90€

Calabacín, zanahoria, daikon, col china, apio, agar agar, wakame, tofu ahumado, cacahuete, piparra, salsa de soja, sirope de agave, tamarindo, hierbabuena, cilantro, ajo, tahine, aceite de oliva, semillas de sésamo, semillas de calabaza y semillas de girasol.



**Bol de ensalada clásica con palmitos y aguacate.**..... 9,10€

Hojas verdes, tomate, lombarda, maíz dulce, zanahoria, cebolleta, palmitos, aguacate y aceite de oliva.



**Ensalada japonesa con espinacas y algas.**..... 9,90€

Espinaca, umeboshi, sésamo, arame, agar agar, goma wakame, nori, frutos rojos y semillas de sésamo.



**Bol de ensalada de burrata con frutas y frutos secos aliñada con vinagreta de mostaza a la miel de milflores.**..... 12,50€

Hojas verdes, espinaca, rúcula, arándanos, grosellas, fresas, physalis, mango, piña, pistacho, piñones, almendra, nueces, queso burrata, mostaza miel de milflores, aceite de oliva, pimienta, vinagre de manzana, zumo de naranja y semillas de calabaza.



Opción

**Bol de brócoli asado con zanahoria baby, trigueros y kale frita sobre hummus de espirulina, salsa piri piri y yema de huevo a la salmuera.** 12,50€

Brócoli, zanahoria baby, trigueros, kale, aceite de oliva, garbanzo, ajo, tahine, cominos, aceite vegetal espirulina, guindilla seca, laurel, pimentón dulce, pimienta negra, limón, laurel y semillas de sésamo.



Servicio de pan: 1,80€ IVA incluido

## PRINCIPALES

**Risotto de hongos con tomate seco y rúcula..... 12,95€**

Arroz arborio, cebolla, setas variadas, mantequilla, parmesano, rúcula y aceite de oliva.

**Albóndigas de Jackfruit con arroz negro, boletus, semillas de calabaza y espinaca..... 12,95€**

Arroz negro, sémola de arroz, semillas de calabaza, ajo, perejil, espinaca, uvas pasas, cebolla, jackfruit, pan sin gluten, perejil, harina de garbanzo, leche de soja, guindilla, zanahoria, tomate y germinados finos.



Opción

**Pad thai oriental con tofu ahumado..... 12,95€**

Pasta de arroz, cebolleta, brotes de soja, cacahuete, huevo, tamarindo, azúcar integral, kuzu, tamari, tofu ahumado, lima y aceite de oliva.

**Raviolis artesanales negros rellenos de portobello y wakame con nuestra salsa casera y polvo de espirulina..... 13,95€**

Sémola de trigo, aove, portobello, leche de coco, wakame, cebolla, miso, wasabi, ñora, kuzu, codium, espirulina y semillas de sésamo.

**Raviolis de espinaca rellenos de boletus y requesón con pesto genovés. 13,95€**

Harina, sémola de maíz, ricota, parmesano, setas, espinaca, huevo, aceite vegetal, almendra, albahaca, parmesano, ajo y aceite de oliva.



Opción

**Timbal de topinambur con revuelto de shimeji con berros, alga wakame y mahonesa de sriracha..... 13,50€**

Topinambur, aceite de oliva, shimeji, ajo, perejil, huevos de corral, berros, wakame, leche de soja, sriracha, semillas de sésamo y wantón.

**Aguacate asado relleno de tomate seco con semillas, frutos secos y chips de yuca..... 12,95€**

Aguacate, tomate seco, semillas calabaza, pipas girasol, albahaca, cilantro, yuca, yogur de soja, hojas verdes y aceite de oliva.



Servicio de pan: 1,80€ IVA incluido



## CARTA RÁPIDA

**Croquetas caseras de boletus acompañadas de salsa de tomate a las finas hierbas.**..... 7,90€

Boletus, cebolla, leche, harina, maicena, mantequilla, nuez moscada, huevo, pan rallado, puerro, tomate, albahaca, tomillo, romero y orégano.

**Croquetas caseras de zanahoria y queso de cabra acompañadas de salsa de tomate a las finas hierbas.**..... 7,90€

Zanahoria, cebolla, leche, harina, maicena, mantequilla, queso de cabra, nuez moscada, huevo, pan rallado, puerro, tomate, albahaca, tomillo, romero y orégano.

**Kebab de seitán con queso de cabra y patatas fritas.**..... 7,95€

Seitán, perejil, pan pita, lechuga, tomate, cebolleta, leche de soja, puerro, zanahoria, albahaca, tomillo, romero, queso de cabra y patatas.

**Berenjena asada rellena de cebolla caramelizada, queso de cabra y tostadas de pan sin gluten.**..... 9,20€

Berenjena, cebolla, fructosa, canela, queso de cabra y pan de trigo sarraceno.

**Revuelto de patatas fritas con setas.**..... 7,90€

Patatas, setas variadas, ajo, perejil, huevo y aceite de oliva.

**Salteado de verduras y setas con arroz basmati.**..... 7,90€

Verduras variadas, setas, salsa de soja, semillas de sésamo, arroz basmati y aceite de oliva.

**Fideos de arroz con verduras al yakitori.**..... 8,60€

Fideos de arroz, verduras de temporada, aceite de oliva, ajo, perejil, salsa yakitori y semillas de sésamo.

**Bol de nachos con Heura, guacamole y salsa de yogur.**..... 9,50€

Nachos de maíz, aguacate, Heura, limón, perejil, aceite, lechuga, cebolla roja, pimiento verde, pimienta y yogur de soja.

**Quesadilla integral caprese con guacamole.**..... 9,50€

Tortilla de maíz, mozzarella, cheddar, orégano, aguacate, tomate, limón, perejil y aceite.

**Hamburguesa Beyond con queso vegano y patata asada.**..... 10,60€

Pan de trigo casero, Beyond Meat, cebolla, tomate, lechuga, queso vegano, patatín, leche de soja, ajo, perejil y mostaza.

**Hamburguesa vegetal con seitán y cereales, acompañado de patatas fritas y dos salsas.**..... 6,50€

Gluten, arroz integral, algas, verduras, tofu, pan de trigo, lechuga, tomate, cebolleta, lactonesa y mostaza.

Servicio de pan: 1,80€ IVA incluido



Opción



## PIZZA



Todas nuestras pizzas a ..... 12,60€

Suplemento opción vegana ..... 1,50€

Suplemento opción sin gluten ... 4,00€

### Pizza de boletus.

Harina de trigo, levadura, aove, setas, champiñones, boletus, cebolla, laurel, tomate, zanahoria, hierbas aromáticas y queso mozzarella.

### Pizza con cebolla caramelizada, queso de cabra fresco y rúcula.

Harina de trigo, levadura, aove, cebolla, fructosa, canela, queso de cabra, mozzarella y rúcula.

### Pizza margarita.

Harina de trigo, levadura, aove, tomate, zanahoria, hierbas aromáticas, queso mozzarella y orégano.

### Pizza con berenjena asada, tomate seco y rúcula.

Harina de trigo, levadura, aove, berenjena, tomate seco, mozzarella y rúcula.

### Pizza cuatro quesos (sin opción vegana).

Harina de trigo, levadura, sal marina, aceite de oliva, salsa de tomate, mezcla de quesos (mozzarella, cheddar, azul, cabra) y orégano.

## SUPLEMENTOS

Pan normal y sin gluten.....	1,80€	Patatas fritas.....	3,50€
Vaso leche en café o infusión ..	0,50€	Un huevo frito.....	1,70€
Salsas .....	0,50€	Bebidas en terraza.....	0,50€
Arroz blanco .....	3,80€	Comidas en terraza.....	1,00€

Servicio de pan: 1,80€ IVA incluido

Con Frutos Secos

Crudivegano

Sin Gluten

Vegano

## POSTRES

	<b>Tartaleta fina de manzana con helado bio de vainilla.....</b>	<b>6,75€</b>
	Hojaldre, manzana, leche, vainilla, fructosa, huevo, maicena, nata y glucosa.	
	<b>Pie de limón en nuestra versión.....</b>	<b>6,75€</b>
	Harina de arroz, mantequilla, fructosa, vainilla, limón, huevo y nata vegetal.	
	<b>Brownie sin gluten con helado bio de vainilla y chocolate caliente..</b>	<b>7,90€</b>
	Harina de arroz, huevo, mantequilla, chocolate, azúcar integral, nueces, leche, nata, vainilla y glucosa.	
	<b>Puding de chía y coco con mango confitado.....</b>	<b>6,75€</b>
	Leche de coco, semillas de chía, sirope de agave, vainilla, canela, cardamomo, coco rallado, nata vegetal y mango.	
	<b>Tarta de chocolate.....</b>	<b>6,10€</b>
	Harina, maicena, huevo, fructosa, impulsor, cacao, amaretto, avellana, mantequilla, chocolate y nata.	
	<b>Tarta de queso.....</b>	<b>6,10€</b>
	Harina de arroz, mantequilla, limón, vainilla, huevo, leche, nata, queso cremette y arándanos.	
	<b>Tarta vegana de crema de aguacate y chantillí vegano.....</b>	<b>6,10€</b>
	Harina, frutos secos, fructosa, leche de soja, cacahuete, canela, aguacate, limón, leche de almendra, agar agar y nata de soja.	
	<b>Tarta crudivegana de zanahoria y mango.....</b>	<b>6,10€</b>
	Zanahoria, mango, anacardos, harina de almendra, limón, sirope de agave, manteca de coco y semillas de chía.	
	<b>Helado de vainilla.....</b>	<b>6,50€</b>
	<b>Helado de chocolate.....</b>	<b>6,50€</b>



Servicio de pan: 1,80€ IVA incluido

## Agua de manantial

### Sin gas

Agua en caja 50cl. ....	1,80€
Montepinos 50 cl. ....	1,90€
Montepinos 1L. ....	3,50€

### Con gas

Montepinos 50 cl. ....	2,30€
Agua Pedrás 50 cl. ....	2,20€

## Varios

Refrescos biológicos: naranja, limón, cola, ginger, tónica. ....	3,40€
Kombucha: original: original ,lima y jengibre, cereza y menta, maracuyá y limón, frutos rojos, mandarina y cayena .....	3,80€
Jarra de Sangría .....	15,00€
Copa Vermut .....	4,10€
Café (cortado, solo, con leche, largo y americano) .....	1,95€
Café Capuccino .....	2,40€
Café grande .....	2,35€
Infusiones y tés .....	1,95€

## Infusiones

### Infusiones Ayurvédicas de especias con:

- YOGI TEA CLASSIC: Infusión ayurvedica de especias con canela, cardamomo y jengibre.
- YOGI TEA CHAI VERDE Té verde, canela y jengibre.
- YOGI TEA HIMALAYA: Jengibre, hinojo y canela.
- YOGI ROOIBOS: Rooibos, canela y clavo.
- YOGI ROOIBOS VAINILLA: Infusión ayurvédica de hierbas con Rooibos, flores de manzanilla y vainilla.
- YOGI VERDE, JENGIBRE Y LIMA: Té verde con jengibre y limón.
- YOGI MATCHA LIMÓN: Té verde con matcha, hierba, limón y lima.
- YOGI CHOCOLATE: Cáscaras de cacao, regaliz y canela.
- YOGI CHAI CURCUMA: Cúrcuma, canela y jengibre.
- YOGI TEA REGALIZ: Regaliz, cascara de naranja y cardamomo.
- YOGI TEA DIGESTIÓN: Cardamomo, hinojo y jengibre.
- YOGI TEA ENERGIA POSITIVA: Mate, hibisco, arándanos rojos y té negro.

### Mezclas:

- RELAX: Melisa, tila y hierba luisa.
- SAHARA: Hierbabuena, te verde, menta piperita y cardamomo.
- MEDITERRANEAN: Tomillo, salvia y santolina.

### Tés (con teína)

- BANCHA: Té verde tostado.
- KUKICHA: Té de ramitas tostadoa (originario de Japón).
- TE BLANCO
- TE ROJO
- TE NEGRO
- TE VERDE

### Infusiones clásicas

- MANZANILLA
- MANZANILLA CON ANIS
- POLEO MENTA
- TILA



## BATIDOS

<b>Verdísimo.</b> .....	5,80€
Espinaca, limón, apio, pepino y kiwi.	
<b>Conquistador.</b> .....	5,80€
Frutos rojos, leche de coco, plátano y dátiles.	
<b>Antioxidante.</b> .....	5,80€
Manzana, arándanos, leche de arroz, nueces y semillas de chía.	
<b>Aurora.</b> .....	5,80€
Naranja, frutos rojos, limón y kiwi.	
<b>Limonada.</b> .....	5,80€
Limón, agua, miel, azúcar de caña, aloe vera, semillas de chía y hielo.	
<b>Energético.</b> .....	5,80€
Plátano, nueces, naranja, avena y yogur natural.	
*se puede sustituir el yogur por leche de soja, arroz o avena.	

## ZUMOS NATURALES

<b>Tomate.</b> .....	3,90€	<b>Manzana.</b> .....	3,90€
<b>Naranja.</b> .....	3,90€	<b>Pepino y apio.</b> .....	3,90€
<b>Zanahoria.</b> .....	3,90€	<b>Piña</b> .....	5,80€
<b>Dulcemente.</b> .....	5,30€	<b>Soleado.</b> .....	4,60€
Pepino, espinaca, apio, manzana y jengibre.		Zanahoria, manzana y jengibre.	
<b>Pacífico.</b> .....	5,30€	<b>Rejuvenecedor.</b> .....	4,60€
Naranja, remolacha, jengibre y kiwi.		Zanahoria, manzana apio, lima y aloe vera.	
<b>Riquísimo.</b> .....	5,30€	<b>Lima refrescante.</b> .....	4,60€
Apio, pera, limón, piña y aloe vera.		Naranja, lima, manzana y jengibre.	
<b>Púrpura.</b> .....	5,30€	<b>Beso de manzana.</b> .....	4,60€
Remolacha, zanahoria y manzana.		Manzana, piña y hierbabuena.	

Servicio de pan: 1,80€ IVA incluido

## VINOS

### Copa/botella

Vino blanco Corucho (D.O. Madrid) .....	2,55€/11,90€
Vino blanco Usoa Bagordi (D.O. Rioja) .....	3,20€/13,50€
Vino blanco Albert y Noya (D.O. Penedés) .....	3,75€/14,40€
Vino blanco Laudum Chardonnay .....	3,75€/14,50€
Vino rosado Corucho (D.O. Madrid) .....	2,55€/11,90€
Vino tinto roble laudum .....	2,65€/12,30€
Vino tinto joven Corucho (D.O. Madrid) .....	2,55€/11,90€
Vino tinto joven Usoa Bagordi (D.O. Rioja) .....	3,20€/13,50€
Vino tinto crianza Luis Saavedra (D.O. Madrid) .....	3,85€/15,50€
Vino tinto crianza Usoa Bargordi (D.O. Rioja) .....	4,15€/15,70€

## CERVEZAS

Negra Dunkles .....	3,70€	Mijo sin gluten Riedenburger .....	3,70€
Pilsner Riedenburger .....	3,70€	Budels con limón .....	3,70€
Tostada Riedenburger .....	3,70€		
Artesanal Bio Madrileña. American Ipa La Maliciosa .....			3,95€
Artesanal Bio Madrileña. Bitter Premium Siete Picos .....			3,95€
Sin alcohol Riedenburger .....			3,70€
Sin alcohol con limón Riedenburger .....			3,70€

Servicio de pan: 1,80€ IVA incluido

# SOBRE NUESTRA CARTA

Nuestra filosofía es ofrecerte una cocina sana y natural, que a la vez resulte variada y sabrosa; tenemos en cuenta los ingredientes que utilizamos, los procesos de elaboración, y aquellos detalles que puedan realzar el sabor de los platos.

## Materia prima ecológica:

- No se ha utilizado en su cultivo plaguicidas ni fertilizantes químicos.

## Gran variedad de bebidas:

- Zumos, batidos, refrescos, cervezas, vinos y kombuchas.
- Infusiones o café + leche, bebidas vegetales variadas (soja, arroz, avena, etc.)
- Todos ellos biológicos, algunos procedentes de Comercio Justo (relación comercial voluntaria y justa entre productores y consumidores).




## Diversas elaboraciones sin condimentos añadidos:

- Cocinadas tan sólo con el propio jugo de las verduras y hortalizas que contienen.
- Incluimos muchos ingredientes crudos y/o integrales.

## Procesos de elaboración:

- Algunas de las prácticas aplicadas generalmente en la cocina destruyen las vitaminas de muchos alimentos, por lo que utilizamos habitualmente técnicas saludables como el vapor, cocción a baja temperatura, salteados rápidos, etc.t, para preservar así la mayor parte de nutrientes.
- Refrigeramos rápidamente en la célula de frío los ingredientes calientes que estén a la espera de otro proceso, y los envasamos al vacío para conservar su frescura, aroma, sabor y propiedades nutricionales.

## Gran variedad de platos veganos, crudiveganos y sin gluten:

- Encontrarás diversos platos y postres veganos, en los que no se ha utilizado ningún derivado de origen animal.
- Los reconocerás por el símbolo 
- Los crudiveganos se reconocerán por el símbolo 
- Los platos sin gluten símbolo 
- Los platos con frutos secos se reconocerán por el símbolo 

## Pan artesanal:

- Elaborado diariamente para nosotros con harina ecológica integral.

## Declaración de alérgenos y productos sin gluten:

En cumplimiento del Reglamento (UE) N° 1169/2011 puedes pedir a nuestro personal cualquier información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos. (Gluten, crustáceos, huevo, pescado, cacahuete, leche, apio, mostaza, sulfitos, sésamo, moluscos, frutos de cáscara y altramuces).

Agradecemos tu confianza y por supuesto tus sugerencias, que te rogamos deposites en el buzón de la salida; nos ayudarán a poder ofrecerte un mejor servicio.