

# LA CARTA



**ecocentro**  
*bio vegetariano con alma*





# Menú

Menú del día. \_\_\_\_\_ €13.95

Disponible de 13 a 16h de lunes a viernes no laborables.

## Cuchara

Crema del día. \_\_\_\_\_ €5.90

Legumbres del día. \_\_\_\_\_ €5.90

## 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 girasol, limón, mango, pipas de calabaza, guindilla, aceite de oliva y tamari.



Falafel de garbanzo.   \_\_\_\_\_ €9.95

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



Huevos rotos de granja.  \_\_\_\_\_ €11.00

Huevos, patatas fritas, láminas de tomate deshidratado y yema cocida a baja temperatura.



Fritanga Caribeña.   \_\_\_\_\_ €14.00

Yuca frita, patatas fritas, patacones con salsa de guacamole, tomate, cilantro y alioli.



Vegano



Sin gluten



Crudivegano



Frutos secos







## Ensaladas y entrantes

### Clásica.

€12,90

Mix de verdes, mix de tomates, mix de cebollas, aguacate, trigueros, rulo de cabra, huevo duro, maíz cocido, zanahoria rallada cruda y zanahoria al vapor.

### Ensalada de burrata.

€13,50

Hojas verdes, espinaca, rúcula, grosellas, fresas, physalis, mango, piña, pistacho, almendra, nueces, queso burrata, mostaza, miel de milflores, aove, vinagre de manzana, naranja y semillas de calabaza.

### Carpaccio de tomates con frutos rojos y brotes.

€13,50

Tomate rosa, tomate cherry, tomate kumato moras arándanos, fresas, aove, brotes, sal y limón.

## Principales



### Risotto de hongos con tomate seco y tartufata.

€14,00

Arroz canaroli, mantequilla, portobellos, tomate confitado, salsa tartufata (trufa molida en aove), rúcula, queso parmesano, brotes y reduccion balsámico.

### Albóndigas de Jackfruit.

€14,00

Arroz negro, sémola de arroz, semillas de calabaza, ajo, perejil, espinaca, uvas pasas, cebolla, jackfruit, pan sin gluten, garbanzos, leche de soja, guindilla, zanahoria, tomate y brotes de alfalfa.

### 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 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, ajo y aceite de oiiva.

Albóndigas de Jackfruit

Raviolis de espinaca

Pad thai oriental







# Carta Rápida



## Croquetas de hongos y setas con yuca.

€9,00

Harina de trigo, leche, mantequilla, cebolla, pan rallado, coco rallado, yuca frita, lactonesa de trufa (cebolla, tomate, pimientos y guindilla) y salsa brava (leche de soja, trufa molida, sal y pimienta).

## Kebap de seitán.

€8,95

Pan pita, seitán, lechuga, tomate, queso de cabra, salsa de tomate y patatas fritas.

## Salteado de verduras y setas con arroz basmati.

€11,00

Arroz basmati, verduras variadas, setas, salsa de soja, semillas de sésamo y aceite de oliva.

## Fideo de arroz, con verduras al yakitori.

€9,60

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

## Quesadilla caprese con guacamole.

€10,50

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

## Smash beyond.

€11,90

Pan de carbon activado, queso vegano, tomate, lechuga, cebolleta, salsa alioli y patatas fritas.

## Perrito de soja.

€9,00

Pan brioche (huevo, harina de trigo y mantequilla), cebolla frita, guacamole, pico de gallo, patatas paja y mayonesa sriracha.



## Pizza

Suplemento opción vegana

€1,50

Suplemento opción sin gluten

€4,00

## Pizza de boletus.

€13,95

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

## Pizza de rúcula.

€13,95

Harina de trigo, levadura, aove, tomate confitado, queso burrata, rúcula y parmesano.

## Pizza veggie.

€13,95

Harina de trigo, levadura, aove, queso vegano, boloñesa (tomate, cebolla y ajo) y soja texturizada.

## Suplementos

Pan normal y sin gluten €1,20

Vaso de leche en café o infusión €0,50

Patatas fritas €3,50

Un huevo frito €1,70

Arroz blanco €3,80

Salsas €0,50







# Postres

## Tarta de chocolate.

€6,95

Harina, maicena, fructosa, impulsor, cacao, amaretto, avellana, mantequilla, chocolate y nata.

## Tarta de queso. ✕

€6,95

Harina de arroz, mantequilla, limón, vainilla, huevo, leche, nata, fructosa, queso de cremette y arándanos.

## Tarta crudivegana de zanahoria. ✓ ✕ ☀ 🌱

€6,95

Zanahoria, mango, anacardos, almendras, limón, sirope de agave, manteca de coco y semillas de chía.

## Tortitas zen de cacao. ✓

€7,95

Tortitas veganas de algarroba, parfaith de aguacate, manteca de coco y cacao con espuma de nata vegana maka y cacao.

## Tarta crudivegana de mango y semillas. ✓ ✕ ☀ 🌱

€6,95

Mango, agar-agar, anacardos activados, manteca de coco, semillas de chía, semillas de calabaza, nueces, almendras, ciruelas pasas y gel de cítricos.



✓ Vegano

✕ Sin gluten

☀ Crudivegano 🌱 Frutos secos







# Batidos

**Verdísimo.** €5,80

Espinaca, limón, apio y kiwi.

**Conquistador.** €5,80

Frutos rojos, leche de coco, plátano y dátiles.

**Antioxidante.** €5,80

Manzana, arándanos, leche de arroz, nueces y semillas de chía.

**Aurora.** €5,80

Naranja, frutos rojos, limón y kiwi.

**Limonada.** €5,80

Limón, agua, miel, azúcar de caña, aloe vera, semillas de chía y hielo.

**Energético.** €5,80

Plátano, nueces, naranja, avena y yogur natural.

\*Se puede sustituir el yogur por leche de soja, arroz o avena.

# Zumos naturales



Tomate. €3,90

Naranja. €3,90

Zanahoria. €3,90

Manzana. €3,90

Pepino y apio. €3,90

Piña. €5,80

**Dulcemente.** €5,30

Pepino, espícano, apio, manzana y jengibre.

**Pacífico.** €5,30

Naranja, remolacha, jengibre y kiwi.

**Riquísimo.** €5,30

Apio, pera, limón, piña y aloe vera.

**Púrpura.** €5,30

Remolacha, zanahoria y manzana.

**Soleado.** €4,60

Zanahoria, manzana y jengibre.

**Rejuvenecedor.** €4,60

Zanahoria, manzana, apio, lima y aloe vera.

**Lima refrescante.** €4,60

Naranja, lima, manzana y jengibre.

**Beso de manzana.** €4,60

Manzana, piña y hierbabuena.



Vegano



Sin gluten



Crudivegano



Frutos secos





# Bebidas

## Agua Mineral

### Sin gas

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

### Con gas

|                  |       |
|------------------|-------|
| Agua Pedrás 50cl | €2,20 |
| Montepinos 50cl  | €2,30 |

## Varios

|                                                                                               |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Refrescos biológicos:                                                                         | 4,10€ |
| Naranja, limón, cola, ginger, tónica.                                                         |       |
| Kombucha:                                                                                     | 4,10€ |
| Original, lima, jengibre, cereza y menta, maracuyá y limón, frutos rojos, mandarina y cayena. |       |
| Copa vermut                                                                                   | 4,10€ |
| Café (cortado, solo, con leche, largo y americano)                                            | 1,95€ |
| Café Capuccino                                                                                | 2,40€ |
| Café grande                                                                                   | 2,35€ |
| Infusiones y té                                                                               | 1,95€ |

## Infusiones

### Infusiones Ayurvédicas de especias con:

|                                                       |
|-------------------------------------------------------|
| YOGI TEA CLASSIC:                                     |
| Canela, cardamomo y jengibre.                         |
| YOGI TEA CHAI VERDE:                                  |
| Té verde, canela y jengibre.                          |
| YOGI TEA HIMALAYA:                                    |
| Jengibre, hinojo y canela.                            |
| YOGI ROOIBOS:                                         |
| Roobios, canela y clavo.                              |
| YOGI ROOIBOS VAINILLA:                                |
| Hierbas con roobios, flores de manzanilla y vainilla. |
| YOGI VERDE, JENGIBRE Y LIMA:                          |
| Té verde con jengibre y limón.                        |
| YOGUI MATCHA LIMÓN:                                   |
| Té verde, con matcha, hierba, limón y lima.           |
| YOGI CHOCOLATE:                                       |
| Cáscaras de cacao, regaliz y canela.                  |
| YOGI CHAI CÚRCUMA:                                    |
| Cúrcuma, canela y jengibre.                           |
| YOGI TEA REGALIZ:                                     |
| Regaliz, cascara de naranja y cardamomo.              |
| YOGI TEA DIGESTION:                                   |
| Cardamomo, hinojo y jengibre.                         |
| YOGI TEA ENERGIA POSITIVA:                            |
| Mate, hibisco, arándanos rojos y té negro.            |

### Tés (conteína)

|                                              |
|----------------------------------------------|
| BANCHA                                       |
| Té verde todotado.                           |
| KUKICHA                                      |
| Té de ramitas tostadas (originario de japon) |
| TE BLANCO                                    |
| TE ROJO                                      |
| TE NEGRO                                     |
| TE VERDE                                     |

### Infusiones clásicas

|                     |
|---------------------|
| MANZANILLA          |
| MANZANILLA CON ANÍS |
| POLEO MENTA         |
| TILA                |

### Mezclas:

|                |                                                     |
|----------------|-----------------------------------------------------|
| RELAX:         | Melisa tila y hierba luisa.                         |
| SAHARA:        | Hierba buena, té verde, menta piperita y cardamomo. |
| MEDITERRANEAN: | Tomillo, salvia y santolina.                        |





# 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                  |   | €3,74/14,50€ |
| 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 Bagordi (D.O. Rioja)   |  | €4,15/15,70€ |



## Cervezas

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| Negra Dunkles                      | 4,40€ |
| Pilsner Riedenburger               | 4,40€ |
| Tostada Riedenburger               | 4,40€ |
| Mijo sin gluten Riedenburger       | 4,40€ |
| Sin alcohol Riedenburger           | 4,40€ |
| Sin alcohol con limón Riedenburger | 4,40€ |

