

1  
NUMERO 13

### ¿Qué son los productos ecológicos?

Son productos naturales, saludables y que respetan el medio ambiente. Los productos ecológicos proceden de agricultura, producción y transformación libre de residuos químicos. Estos alimentos no están alterados a través de aditivos, pesticidas o cualquier tipo de hormona sintética, por lo que tienen grandes ventajas nutricionales que nos permiten llevar una dieta saludable. Por último, ecológico significa respeto con el medio ambiente, ya que la producción garantiza la reducción de emisiones de sustancias perjudiciales y contaminantes con el entorno. Esto ayuda a mejorar la calidad del agua, aire y tierra donde se cultivan.

#### ALÉRGENOS



Trigo



Huevos



Lácteos



Frutos de cáscara



Soja



Granos de sésamo



Pescados

Síguenos en



☎ 687 07 49 61

# DULCE



- CROISSANT    .....1€
- CROISSANT SEMILLAS    .....1€
- NAPOLITANA    .....1€
- DONUTS    .....1€
- TOSTADA DE TRIGO  .....1€
- TOSTADA DE TRIGO + MANTEQUILLA + MERMELADA   .....1,50€
- TOSTADA DE CENTENO O ESPELTA CON SEMILLAS   .....1,30€
- TOSTADA DE CENTENO O ESPELTA CON SEMILLAS  
+ MANTEQUILLA + MERMELADA    .....1,80€

# SALADO

- PANCETA  .....1€
- JAMÓN SERRANO + ACEITE .....1€
- PECHUGA REBOZADA + VEGETALES   .....1,50€
- ATÚN + VEGETALES  .....1,50€

# TE CUIDAS

- TOSTADA DE TRIGO + TOMATE + ACEITE  .....1,20€
- TOSTADA DE CENTENO O ESPELTA CON SEMILLAS  
+ TOMATE + ACEITE   .....1,50€
- PLATO DE FRUTA .....1,70€
- COPOS DE AVENA  .....2€
- MUESLI  .....2€
- TOSTADA DE AGUACATE: tomate + aguacate + semillas   .....1,80€
- TOSTADA DE CACAHUETE: crema de cacahuete + semillas   .....2€
- TOSTADA DE QUESO: queso fresco + miel   .....1,80€
- TOSTADA DE SALMÓN: queso cremoso + salmón ahumado    .....1,80€

DE LUNES A DOMINGO

# DESAYUNOS

# TOSTAS

ECOLÓGICO

- **GALLEGA:** chorizo + queso fundido..... 3,50€
- **CATALANA:** tomate untado + aceite + sal + jamón serrano..... 3,50€
- **MEDITERRÁNEA:** tomate en rodaja + cebolla + queso fresco + ventresca de bonito + orégano..... 5,50€
- **VEGANA:**
  - **Hummus** de garbanzo + tomate en rodaja + aceituna + cebolla crujiente + albahaca..... 4€
  - Guacamole + tomate rodaja + pimiento piquillo + orégano..... 4€
- **CELÍACA:**
  - Pan sin gluten + queso cremoso + salmón ahumado + espárrago..... 5€

DE LUNES A DOMINGO

# RACIONES

- **CROQUETAS**..... 6€
  - \* **CHORICILLOS AL VINO**..... 5€
  - \* **CRIOLLO**..... 6€
  - \* **RICHADA**..... 8€
  - \* **TIRAS DE RAXO**..... 7€
  - \* **SEITÁN A LA PLANCHA**..... 8€
  - \* **TIRAS DE "CARNE VEGETAL" HEURA**..... 8€
  - \* **SALCHICHAS DE TOFU**..... 8€
- \* **ACOMPÑADAS DE PATATAS FRITAS Ó ESCALIVADA (PIMIENTOS ROJO, VERDE, AMARILLO, TOMATE, CALABACÍN Y CEBOLLA)**..... 1€

VIERNES, SÁBADO, DOMINGO

*¡Gracias por venir!*

TOSTAS



RACIONES