



## Opciones menú

Elige la combinación de menú que más te apetezca:

- primero + segundo
- primero + primero
- segundo + segundo
- primero o segundo
- bowl
- pasta de la semana

## Opción bowl



Consiste en un plato único que contiene el doble de cantidad de un plato de menú.

Marcados con asterisco en la carta (\*)

## To share

<b>Babaganoush</b> miel, romero, pan de pita (SL/G)	4,90
<b>Hummus de garbanzos y calabaza</b> chilli oil, garbanzos crispy, pan de pita (V/SL/G/Sé)	4,90
<b>Aguacate asado</b> queso feta, pesto, pistachos, pane carasau (G/L/FC)	6,90

## Primeros

### Crema de cebolla

caramelo de cebolla sugar free, croutons (V/SL)

### Ensalada de patata y bonito

tomates cherry, judías, huevo duro, pimiento escalibado, parmesano y aliño pesto (SG/L/P/H/FC) (\*)

### Ensalada de judías, brócoli, quinoa y huevo poché

aguacate, wakame, anacardos tostados y aliño de soja y jengibre dulce (G/SL/H/FC/Sé/Su) (opción V sin huevo) (\*)

### Berenjena escalibada, salsa de yogur, salsa de tomate mediterránea

garbanzos especiados, pistachos y acompañada de pan de pita (L/G/FC)

## Segundos

### Vegan burger de lentejas y setas, patatas no fritas de boniato

cebolla caramelizada, hummus y salsa de tomate, chilli y menta picante (V/SG/SL/Sé)

### Burrito bowl de pollo asado y arroz integral

verduras asadas, mash de aguacate, pico de gallo, salsa de tomate especial (con un punto picante) y creme fraische (SG/L)

Conviértelo en un **BURRITO ENROLLADO XL** (\*plato único) (G/L) 9,90

### Salmón plancha, arroz integral, brócoli

aguacate, edamames, anacardos tostados y aliño de soja y jengibre dulce (G/SL/P/S/FC)

### Wok noodles y ternera

verduras chinas, huevo a la plancha y furikake (SL/G/H/S/Sé)

## Postres

**Carrot cake integral con frosting de nueces de macadamia** (V/SG/SL/FC) +2,00

**Cake integral de pistachos** (L/G/H/FC) +2,00

**Brownie integral con cacao crudo** (V/SL/G/FC) +2,00

**Banana bread con nueces, chocolate 85% y tahini** (SL/G/FC) +2,00

**Tiramisú al vaso: yogur, queso, crumble de chocolate y café Orang Uttan Coffee** (G/L/FC)

**Manzana al horno con avena crujiente** (V/SL/G/FC)

**Torrija saludable al horno** (G/L/FC) +1,00

## Protein Plate

12e

Elige una proteína y un acompañamiento

### PROTEÍNAS

**Pollo fileteado con cebolla caramelizada y pesto** (SG/SL/FC)

**Salmón plancha y aliño de soja y jengibre dulce** (G/SL/P/S)

**Vegan burger de lentejas y salsa de tomate, chilli y menta picante** (V/SG/SL/Sé)

### ACOMPÑAMIENTOS

**Hummus con verduras asadas** (V/SG/SL/Sé)

**Patatas al horno, judías y huevo duro** (SG/SL/H)

Incluye agua (rellenable), pan integral de nueces y ensalada de brotes con picada de frutos secos y semillas.

Acompañamiento extra +4,5/ud

## Pasta de la semana

**Tortelloni de ricotta y espinacas con pesto, verduras asadas, burrata y parmesano** (G/L/H/FC)

## Precios

### EN LOCAL

Menú primero + segundo	15,50
Menú primero + primero	13,50
Menú segundo + segundo	15,00
Menú primero o segundo	10,90
Menú bowl	14,00
Menú pasta de la semana	14,00

El menú incluye pan, agua (rellenable) y postre o café. Mismo precio sin postre o café.

### TAKE AWAY / DELIVERY

Menú primero + segundo	11,90
Menú primero + primero	11,00
Menú segundo + segundo	12,50
Menú primero o segundo	8,90
Menú bowl	11,00
Menú pasta de la semana	11,50
Postres	3,90

El menú incluye fruta del día.



<b>Agua</b>	2,50	<b>Bella Lola</b>	3,90	<b>Eco Pastry Stout</b>	3,90
<b>Agua con gas</b>	2,50	Nuestra clara		La oscura, para los más atrevidos, un postre hecho cerveza	
<b>Copa de vino de la casa</b>	3,90	<b>Cerveza Big Bear</b>	3,90	<b>Cerveza premium Unika</b>	3,90
<b>Cocacola</b>	2,50	Sin gluten		(Calde de Montbui)	
<b>Limonada natural Lemonaid</b>	3,90	<b>Cerveza Celestial IPA</b>	3,90	"La Cervesa"	6,50
<b>Kombucha Flax &amp; Kale</b>	4,50	Sin alcohol		(Celler Finca Parera)	
· blue mojito		<b>Eco-Lager BdeGust</b>	3,90	Grape IPA con mosto de Xarel·lo	
· dragon lemonade		Refrescante y muy equilibrada		<b>Mosto de uva 50 cl</b>	6,90
· kombucola		<b>Ipa AtreBida</b>	3,90		
		Afrutada y cítrica			

## Vinos

### BLANCOS

<b>Blanc de Serè</b>	16
D.O. Costers del Segre	
Fresco, cítrico y ligero	
<b>Ikigall</b>	18
D.O. Penedès	
Afrutado, fresco y ligero toque floral	
<b>Clar</b>	15
(Celler Finca Parera)	
D.O. Penedès	
Muy joven, biodinámico y ecológico. Natural y con un poco de cuerpo	
<b>Sassó</b>	19
(Celler Finca Parera)	
D.O. Penedès	
Radicalmente biodinámico, sin sulfitos. Frescura y corporeidad	
<b>Muy frágil</b>	16,50
D.O. Empordà	
Ligero, afrutado, con mucha burbuja y equilibrado. Vino natural	
<b>Missenyora</b>	19
D.O. Costers del Segre	
de la Cooperativa l'Olivera. Afrutado, intenso y un punto tostado	

### NEGROS

<b>Inici</b>	19
D.O. Priorat	
Elegante, mineral, bien estructurado	
<b>Més que Paraules</b>	17
D.O. Catalunya	
Sabroso y rotundo, redondo y con final largo	
<b>La Fou. El Sender</b>	19
D.O. Terra Alta	
Equilibrado, voluminoso y fresco, llena a su paso por boca	
<b>Faust</b>	18
(Celler Finca Parera)	
D.O. Penedès	
Biodinámico y ecológico. Amplio y cálido, recuerdos a café, canela y arándanos	
<b>La Figa</b>	18
D.O. Empordà	
Ligero, fresco y acaramelado. Vino natural	
<b>Miloca</b>	15
D.O. Montsant	
Celler Vendrell. Afrutado, ligero y goloso	

## Alérgenos

V Vegano / **Ve** Veggie / **SG** Sin Gluten / **SL** Sin Lactosa  
Contiene: **A** Apio / **C** Cacahuete / **Cr** Crustáceos / **G** Gluten  
**L** Lactosa / **H** Huevo / **FC** Frutos de cáscara / **S** Soja  
**Su** Sulfitos / **Sé** Sésamo / **P** Pescado / **M** Mostaza

Si tienes alergias o intolerancias, avisa a nuestro personal para garantizar que el plato es seguro para ti.

## The Loft

C/ Nou Sant Pere 8, Terrassa.

theloftbyalbaniubo.com  
@theloftbyalbaniubo

+34 937 828 869  
tengohambre@theloftbyalbaniubo.com