

menú mediodía

DÍAS LABORABLES DE 13H A 16H



ESCOGE UN ENTRANTE

15,90

TACOS PIBIL

2 tacos de seta cardo desmenuzada con adobo pibil, aguacate y cebolla encurtida. Para que los montes tu mismo sobre hojas de shiso.

HUERTA VEGANASHI

Mini ensalda con base de rúcula y espicanas e ingredientes y aliño del día.

3 PIEZAS DE SUSHI

A escoger de la carta principal, 3 piezas del mismo roll (excepto el roll tempura).

2 NIGIRIS

A escoger de la carta principal, 2 piezas del mismo nigiri.

SOPA MISO

Caldo de verduras casero con miso sin pasteurizar (lleno de enzimas y probióticos), con tofu ecológico marinado, algas y cebollino.

RAVILACHA

4 raviolis de láminas de remolacha encurtidas, rellenos de cebolla caramelizada y queso crema de anacardos. Topping de pesto de albahaca fresca.

GYOZAS

2 gyozas de papel de arroz con verduras y setas.
(opción sin soja con aminos de coco +0,5 eur)



ESCOGE UN PRINCIPAL

PLATO CALIENTE DEL DÍA

Ramen o Curry, pregúntanos.

YAKISOBA ARTESANAL AL WOK

Fideos de arroz al wok con abundantes verduras, salsa teriyaki artesanal ecológica, setas y tofu ecológico marinado.

BIKINASHI

Sushi en forma de sandwich. Con arroz integral y alga nori, relleno de aguacate, cebolla caramelizada, setas, tomate seco, rúcula y veganesa.

POKENASHI 7 TOPPING

Bol de arroz negro o integral con 7 toppings: tartar de zanahoria, chukrut (fermentado en nuestra cocina con remolacha y jengibre), aguacate laminado, tofu marinado, edamame, nuestro atún vegano (hecho con tomate marinado) y setas girgola.

BOL SINTROPÍA

Bol con base de espinaca y rúcula con toppings de azukis, bimi salteado, boniato al horno, aguacate, setas, tomate cherry flameado y aliño de vinagreta cítrica.

ESCOGE UNA BEBIDA (agua, cerveza o infusión)

AÑADE POSTRE +2/+3 euros

 SOJA

 FRUTOS SECOS

 SÉSAMO

 PLATO CALIENTE

menú migdia

DIES LABORABLES DE 13H A 16H



15,90

ESCULL UN ENTRANT

TACOS PIBIL

2 tacos de bolet card esmicolat amb adob pibil, alvocat i ceba confitada. Munta'ls tu mateix sobre fulles de shiso.

HORTA VEGANASHI

Mini amanida amb base de ruca i espinacs i ingredients i amaniment del dia.

3 PECES DE SUSHI

A escollir de la carta principal, 3 peces del mateix roll (excepte el roll tempura).

2 NIGIRIS

A escollir de la carta principal, 2 peces del mateix nigiri.

SOPA MISO

Brou de verdures casolà amb miso sense pasteuritzar (ple d'enzims i probiòtics), amb tofu ecològic marinat, algues i cibulet.

RAVILACHA

4 raviolis de làmines de remolatxa confitats, farcits de ceba caramel·litzada i formatge crema d'anacards. Topping de pesto d'alfàbrega fresca.

GYOZAS

2 gyozes de paper d'arròs amb verdures i bolets.
(opció sense soja amb aminos de coco +0,5 euros)

ESCULL UN PRINCIPAL

PLAT CALENT DEL DIA

Ramen o curri, pregunta'ns.

YAKISOBA ARTESANAL AL WOK

Fideus d'arròs al wok amb verdures abundants, salsa teriyaki artesanal ecològica, bolets i tofu ecològic marinat.

BIKINASHI

Sushi en forma de sandvitx. Amb arròs integral i alga nori, farcit d'alvocat, ceba caramel·litzada, bolets, tomàquet sec, ruca i veganesa.

POKENASHI 7 TOPPINGS

Bol d'arròs negre o integral amb 7 toppings: tàrtar de pastanaga, xukrut (fermentat a la nostra cuina amb remolatxa i gingebre), alvocat laminat, tofu ecològic marinat, edamame, la nostra tonyina vegana (feta amb tomàquet marinat) i bolets girgola.

BOL SYNTROPIA

Bol amb base d'espinacs i ruca amb toppings d'azukis, bimi saltat, moniato al forn, alvocat, bolets, tomàquet cherry flamejat i amaniment de vinagreta cítrica.

ESCULL UNA BEGUDA (aigua, cervesa o infusió)

AFEGEIX POSTRE PER +2/+3 euros



SOJA



FRUITS SECS



SÈSAM



PLAT CALENT

 **veganashi**



lunchtime menu

WORKING DAYS FROM 1 PM TO 4 PM

15,90



STARTERS (choose one)

TACOS PIBIL

2 pulled king oyster mushrooms tacos with pibil dressing, avocado and pickled onion. Assemble them yourself on shiso leaves.

VEGANASHI SALAD

Small salad with rocket salad and spinach base and ingredients and dressing of the day.

3 SUSHI PIECES

To choose from the main menu, 3 pieces of the same roll (except the tempura roll).

2 NIGIRIS

To choose from the main menu, 2 pieces of the same nigiri.

MISO SOUP

Homemade vegetable broth with unpasteurized miso (full of enzymes and probiotics), with marinated organic tofu, seaweed and chives.

RAVILACHA

4 ravioli made from candied beetroot sheets, filled with caramelized onion and cashew cream cheese. Fresh basil pesto topping.

GYOZAS

2 rice paper gyozas with vegetables and mushrooms.
(soy-free option with coconut aminos +0,5 euro)

MAINS (choose one)

HOT DISH OF THE DAY

Ramen or curry, ask us.

YAKISOBA WOK

Wok-fried rice noodles with plenty of vegetables, organic artisanal teriyaki sauce, mushrooms and marinated organic tofu.
(soy-free option with coconut aminos +1 euro)

BIKINASHI

Sushi in the form of a sandwich. With brown rice and nori seaweed, filled with avocado, caramelized onion, mushrooms, sun-dried tomato, rocket salad and vegan mayo.

POKENASHI 7 TOPPINGS

Bowl of black or brown rice with 7 toppings: carrot tartar, sauerkraut (fermented in our kitchen with beets and ginger), sliced avocado, marinated organic tofu, edamame, our vegan tuna (made with marinated tomato) and girgola mushrooms and teriyaki sauce.

SYNTROPIA BOL

Bowl with a spinach and arugula base with toppings of azuki beans, sautéed bimi, baked sweet potato, avocado, mushrooms, flamed cherry tomatoes and citrus vinaigrette dressing.



DRINKS (choose water, beer or tea)

ADD A DESSERT FOR +2/+3 EUROS



SOY



NUTS



SESAME



SERVED HOT