VEGANASHI / MEDIODÍA

MENÚ MEDIODÍA

Días laborables, de 13 h a 16 h

15,90 €

ENTRANTE + PRINCIPAL + BEBIDA

ESCOGE UN ENTRANTE

SOPA MISO

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

3 PIEZAS DE SUSHI

3 piezas del mismo roll (pregunta por las opciones del día).

2 NIGIRIS

2 piezas del mismo nigiri, a escoger de la carta.

RAVILACHA

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

GYOZAS

2 gyozas de papel de arroz con verduras y setas.

Opción sin soja con aminos de coco: +0,50 €

ESCOGE UNA BEBIDA

Agua · Agua con gas · Copa de vino · Cerveza · Infusión

ESCOGE UN PRINCIPAL

YAKISOBA ARTESANAL AL WOK

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

Opción sin soja con aminos de coco: +1 €

BIKINASHI

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

POKENASHI · 7 TOPPINGS

Bol de arroz negro o integral con tartar de zanahoria, chucrut (fermentado en nuestra cocina con remolacha y jengibre), aguacate laminado, tofu ecológico marinado, edamame, nuestro atún vegano (hecho con tomate marinado) y setas gírgola.

BOL SINTROPÍA

Base de espinacas y rúcula con azukis, bimi salteado, boniato al horno, aguacate, setas, tomate cherry flameado y vinagreta cítrica.

CURRY JAPONÉS

Curry japonés con roux casero de 9 especias, calabaza kabocha, calabacín en tiras y «carnita» de jackfruit desmenuzado, con cebolla morada encurtida y arroz jazmín integral.

¿ALGO DULCE?

AÑADE UN POSTRE

Completa tu menú con uno de nuestros postres caseros, sin azúcar.

+3 €

VEGANASHI / MIGDIA

MENÚ MIGDIA

Dies laborables, de 13 h a 16 h

15,90 €

ENTRANT + PRINCIPAL + BEGUDA

ESCULL UN ENTRANT

SOPA MISO

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

3 PECES DE SUSHI

3 peces del mateix roll (pregunta per les opcions del dia).

2 NIGIRIS

2 peces del mateix nigiri, a escollir de la carta.

RAVILACHA

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

GYOZAS

2 gyozas de paper d'arròs amb verdures i bolets.

Opció sense soja amb aminos de coco: +0,50 €

ESCULL UNA BEGUDA

Aigua · Aigua amb gas · Copa de vi · Cervesa · Infusió

ESCULL UN PRINCIPAL

YAKISOBA ARTESANAL AL WOK

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

Opció sense soja amb aminos de coco: +1 €

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 tàrtar de pastanaga, xucrut (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 gírgola.

BOL SINTROPIA

Base d'espinacs i ruca amb azukis, bimi saltat, moniato al forn, alvocat, bolets, tomàquet cherry flamejat i vinagreta cítrica.

CURRI JAPONÈS

Curri japonès amb roux casolà de 9 espècies, carbassa kabocha, carbassó en tires i «carnita» de jackfruit esfilagarsat, amb ceba morada encurtida i arròs gessamí integral.

ALGUNA COSA DOLÇA?

AFEGEIX-HI POSTRES

Completa el menú amb unes postres casolanes, sense sucre.

+3 €

VEGANASHI / LUNCH

LUNCH MENU

Working days, 1 pm to 4 pm

€15.90

STARTER + MAIN + DRINK

CHOOSE A STARTER

MISO SOUP

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

3 SUSHI PIECES

3 pieces of the same roll (ask about today's options).

2 NIGIRIS

2 pieces of the same nigiri, chosen from our main menu.

RAVILACHA

4 ravioli made from marinated beetroot sheets, filled with cashew cream cheese and caramelised onion, topped with fresh basil pesto.

GYOZAS

2 rice paper gyozas with vegetables and mushrooms.

Soy-free option with coconut aminos: +€0.50

CHOOSE A DRINK

Water · Sparkling water · Glass of wine · Beer · Herbal tea

CHOOSE A MAIN

ARTISAN WOK YAKISOBA

Wok-fried rice noodles with plenty of vegetables, mushrooms and marinated organic tofu, in our organic artisanal teriyaki sauce.

Soy-free option with coconut aminos: +€1

BIKINASHI

Sushi in sandwich form, with brown rice and nori, filled with avocado, caramelised onion, mushrooms, sun-dried tomato, rocket and vegan mayo.

POKENASHI · 7 TOPPINGS

Black or brown rice bowl with carrot tartare, sauerkraut (fermented in our kitchen with beetroot and ginger), sliced avocado, marinated organic tofu, edamame, our vegan tuna (made with marinated tomato) and oyster mushrooms.

SYNTROPIA BOWL

Spinach and rocket base with azuki beans, sautéed tenderstem broccoli, baked sweet potato, avocado, mushrooms, flamed cherry tomatoes and citrus vinaigrette.

JAPANESE CURRY

Japanese curry with a homemade 9-spice roux, kabocha squash, courgette ribbons and pulled jackfruit "carnitas", with pickled red onion and brown jasmine rice.

SOMETHING SWEET?

ADD A DESSERT

Round off your lunch with one of our homemade sugar-free desserts.

+€3