

smoothies gelats saludables copa: 5.95€ | bowl: 7.95€

plant-based | raw | gluten-free | sense pasteuritzar | sense lactosa

açaí^{FS}

copa: açaí do Brasil + plàtan + maduixes + beguda casolana d'anacards + xarop d'atzavara + llavors de cànem

bowl: + nabius + crumble casolà de castanyes del Brasil + baies de Goji

teresa's favorite smoothie^{FS}

copa: beguda vegetal casolana d'ametlles + maduixes + mantega d'ametlles + xarop d'atzavara + vainilla

bowl: + Teresa's original granola + gerds + magrana



iogurts plant-based 4.95€

plant-based | gluten-free

royal coconut milk parfait^{FS} | 4.95€

iogurt casolà de llet de coco + granola casolana + fruites de bosc + mermelada de maduixa i ruibarbre

mango passion yoghurt^{FS} | 4.95€

iogurt casolà d'anacards + mango + nata de coco



gelats cremosos saludables 5.95€

sense sucres refinats | gluten-free | sense lactosa | plant-based - *conté ou

toasted hazelnut^{FS}

gelat: avellana fruita: plàtan + nabius
indulgència: ginger turmeric doughnut*
topping: nibs de cacau + avellanes

cashew choco^{FS}

gelat: xocolata
fruita: papaia + maduixes
indulgència: pink lady
topping: coco + baies de Goji



ca

housemade gluten-free bakery

plant-based | gluten-free | alt contingut en fibra



vegan pear-chocolate muffin^{PB} | 2.95€

muffin de farina de fajol + pera caramel·litzada + xocolata



quinoa-blueberry muffin^{PB|FS} | 2.95€

muffin de quinoa i farina de fajol + crema d'avellanes + nabius



matcha muffin^{PB|FS} | 2.95€

muffin de farina de fajol i d'arròs integral + crema d'ametlles + te matcha + nibs de cacau



miso-ginger muffin^{PB|FS} | 2.95€

muffin de farina de fajol i d'arròs integral + crema d'ametlles + beguda vegetal de coco + gingebre + miso



chocolate & orange muffin^{PB|FS} | 2.95€

muffin de farina de fajol i d'arròs integral + crema d'avellanes + plàtan + cacau + taronja



cookie^{PB|FS} | 2.50€

cookie casolana vegana amb xips de xocolata raw i nous



moskito^{PB|FS} | 3.50€

farina de fajol + mascarpone de anacards + cobertura de xocolata



pink lady^{PB|FS} | 2.50€

farina de fajol + crema d'anacards i llimona + remolatxa + xocolata blanca plant-based



coco choco chia bar^{PB|RF|FS} | 3.50€

crema de coco i xia + ametlles + xocolata raw



cinnamon maca roll^{PB|FS} | 3.50€

farina de fajol + ametlles + canyella + maca + mascarpone plant-based



choco ginseng don e.t^{FS} | 2.50€

mini doughnut (no fregit) de farina d'ametlles + ginseng + xili + cobertura de xocolata + cacauets



maple-glazed doughnut^{FS} | 2.95€

doughnut (no fregit) de farina d'ametlles + farina de coco + anacards + mel + glacejat de xarop d'auró



ginger-turmeric doughnut^{FS} | 2.95€

doughnut (no fregit) de farina d'ametlles + farina de fajol + nous + gingebre + anacards + cúrcuma + xocolata plant-based



vols veure la carta?

visita: flaxandkale.com/flax--kale-la-roca o bé, escaneja el codi QR.

TOTS ELS PLATS
SÓN GLUTEN-FREE

PB | plant-based FS | fruita seca
RF | raw food OF | oily fish

www.flaxandkale.com

follow us: @flaxandkale

specialty coffee

café d'altíssima qualitat, sostenible i transparent

FLAX & KALE

— street —

espresso

espresso 1.80€



18ml de café en tassa
9gr de café

long black (americà) 2.30€



90ml de aigua calenta extra
36ml de café en tassa
18gr de café

regular filtered coffee | free refill

moccamaster extraction 2.00€



café de filtre d'alta qualitat,
gran sabor i aroma, només
per a veritables apassionats

per a una experiència de café superior, et
recomanem provar les nostres begudes
vegetals no pasteuritzades elaborades
de forma artesanal al nostre obrador

gluten-free | dairy-free
organic plant-based drinks



Flax & Kale
Sustainable Program

adquireix una tassa reusable F&K a preu de cost (2.95€) i cada vegada
que la presentis obtindràs un descompte de 0.50€ en tots els cafès

combina'l amb la teva beguda vegetal preferida!

extra shot: +0.50€

quin café t'agradaria?

vaca / soja

avellana

coco civada

ametlla
anacard

tallat



40ml de llet / beguda vegetal
18ml de café en tassa
9g de café

2.00€

+0.20€

+0.20€

+0.20€

café amb llet / capuccino



120ml de llet / beguda vegetal
18ml de café en tassa
9g de café

2.20€

+0.40€

+0.40€

+0.40€

flat white



100ml de llet / beguda vegetal
36ml de café en tassa
18gr de café

2.40€

+0.40€

+0.40€

+0.40€

latte



225ml de llet / beguda vegetal
18ml de café en tassa
9g de café

2.60€

+0.60€

+0.60€

+0.60€

tea world

+ afegeix una beguda vegetal

matcha latte 2.90€ | +0.60€

chai tea latte 2.90€ | +0.60€

negre chai^{ECO} 2.50€

vert (sencha)^{ECO} 2.50€

vermell (pu erh)^{ECO} 2.50€

negre (earl grey)^{ECO} 2.50€

rooibos^{ECO} 2.50€

rooibos masai masala^{ECO | FS} 2.50€

infusió digestiva^{ECO} 2.50€

Eat better > Be happier > Live longer