



# la CANTINA



DEGUSTACIÓN DE LOS PRODUCTOS DE NUESTRO MERCADO

## PLATOS VEGETARIANOS Y VEGANOS

### PARA PICAR

- Chips de boniato** con su salsita secreta. Nuestra propuesta más original y sabrosa. 9,5
- Croquetas silvestres** de verduras seleccionadas del huerto. 9,5
- Dip de berenjena** asada con panecillos. Todo el sabor del mediterráneo. 9
- Guacamole** con topping de pico de gallo, acompañado de totopos sin gluten. 9
- Hummus de garbanzos** para tomar con crujientes crudités. 9
- Combo de Lucas:** dip de berenjena, guacamole y hummus. ¡Viva la diversidad! 12
- ¡Nuevo! Falafel de garbanzos** con salsa de yogur, canela y naranja. 9,5



### LIGEROS

- Crema de temporada**, fría en verano y calentita en invierno. 8,5
- Falsos fideos crudos de calabacín** al pesto de anacardos con parmesano. El más recomendado. 12,5
- Ensalada de Lucas.** Déjate sorprender por nuestros hortelanos. 10
- Ensalada dulce de verduras** a la vinagreta de tamarí y miel. 10
- Taboulé de quinoa y garbanzos** con salsa de limón y hierbabuena. 10,5
- Burrata** acompañada de tomate y mézclum de lechugas. ¡*Buonissima!* 13
- Revuelto Chèvre**, con huevos, cebolla morada, tomate y cremoso queso de cabra. 9
- Parrillada de verduras**, la mejor selección en cada estación del año. 11,5



### PRINCIPALES

- Wok de verduras** del huerto con penne de quinoa y arroz. Nuestro toque asiático. 13
- ¡Nuevo! Escalivada entre panes de focaccia** con salsa romescu casera y guarnición de rosas de patata. 12
- Lasaña vegetariana** de calabacín, berenjena y espinacas. Saludable y sabrosa a partes iguales. 13
- Risotto meloso**, la perfecta combinación de setas, hongos y arroz. 13
- Veggie-burger** de remolacha y mijo. Con cebolla caramelizada y aguacate. Nuestro plato estrella. 14



## CARNE Y PESCADO

- Moussaka griega**, como la hacía el mismísimo chef Tselementes. Rica, rica. 13
- Pollo al curry** acompañado de arroz salvaje con aceite de coco y fruta. Namaste. 15,5
- ¡Nuevo! Taco de carne mechada de puchero** con toques mexicanos y plátano frito. ¡Elige tu punto picoso! 14
- Hamburguesa de ternera.** Un clásico con cebolla caramelizada y todo el sabor de la carne. 15
- El ceviche de Lucas**, de lubina macerada en cítricos con tomates, cebolla y maíz. 13
- Lubina salvaje a la espalda.** La única con certificación 100% ecológica. 20
- Entrecot happy cow.** El sabor de lo natural. 20
- Churrasco de ternera** a la plancha con verduras y patatas fritas. 15



¿Te apetece algo de nuestra carnicería? Pregúntanos, ¡te lo preparamos!

## POSTRES CASEROS VEGGIES

- Tarta de queso** coronada con su topping. 5,5
- Tarta de zanahoria.** El clásico que no podía faltar. 5,5
- Tarta rústica** con relleno de manzana. 5,5
- Tarta de chocolate** sin leche ni huevo. All veggie. 5,5
- Brownie de chocolate** con el helado que más te apetezca. 5,5
- Trufas negras**, para los amantes del buen chocolate. 1,5 / unidad
- Macedonia del huerto** con jengibre. 5



ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS PLATOS: (TODOS NUESTROS PLATOS SON SUSCEPTIBLES DE CONTENER TRAZAS)

- huevo ○ lácteos ○ gluten ○ mostaza ○ frutos de cáscara ○ sésamo ○ sulfitos ○ soja ○ pescado
- ✓ vegetariano ✓ vegano ★ opción sin gluten

PAN CON TOMATE ... 3€ PAN SIN GLUTEN ... 2€/PERS.

PIDE TU PLATO PARA LLEVAR