

FIKA

BY LA MAR DE DULCE

¿QUÉ ES FIKA?

TU PAUSA PARA DISFRUTAR UN BUEN
CAFÉ CON ALGO DULCE

¡BIENVENID@ A TU MOMENTO
ESPECIAL!



CAFÉ DE ESPECIALIDAD

XL

CAFÉ SOLO.....	1,70€	
CAFÉ SOLO DOBLE	2,20€	
CORTADO	1,85€	
CAFÉ CON LECHE	2,00€	3,50€
CAFÉ FILTRADO.....	2,00€	3,50€
CAPUCHINO.....	2,50€	3,50€
VAINILLA LATTE.....	2,50€	3,50€
CARAMEL LATTE.....	2,50€	3,50€
PISTACHO LATTE	4,50€	
AVELLANA LATTE.....	2,50€	3,50€
FLAT WHITE	2,95€	
MOCACCINO.....	2,95€	
LATTE MACHIATO.....	2,95€	
CHAI LATTE.....	3,50€	5,00€
MATCHA LATTE.....	3,50€	5,00€
DIRTY CHAI.....	4,50€	5,50€
CHOCOLATE CALIENTE.....	3,00€	

CAFÉS FRIOS

ICE LATTE.....	3,50€
ICE MATCHA.....	4,50€
ICE CHAI.....	4,50€
ICE CAPUCHINO.....	4,50€
ICE VAINILLA.....	4,50€
ICE CARAMEL.....	4,50€
COLD BREW.....	3,50€



CARTA DE TÉS E INFUSIONES

2,00€

TILA
MANZANILLA
POLEO
ENGLISH BREAKFAST
TÉ VERDE GUNPOWDER
TÉ ROJO PU ERH
TÉ VERDE GINGER LEMON
FRUTOS DEL BOSQUE
INDIAN CHAI MASALA
ROOIBOS MANZANA Y CANELA
ROOIBOS RELAX DIGESTIVO
TÉ MORUNO
AYURVEDA TIBETANO



ZUMOS 100% NATURALES

SÍN AZÚCARES AÑADIDOS

NARANJA RECIÉN EXPRIMIDA	2,50€
NARANJA Y ZANAHORIA	3,90€
FRUTAS DEL BOSQUE	4,90€
MANZANA, PERA Y NARANJA	3,90€

BEBIDAS FRÍAS

AGUA.....	1,20€
AGUA CON GAS.....	2,30€
BATIDO CHOCOLATE.....	2,10€
ZUMOS (MINUTE MAID).....	2,10€
REFRESCOS (FANTA, COCA COLA, AQUARIUS, SPRITE, TÉ FRÍO)	2,50€
CERVEZA (AMBAR, RADLER, 0,0, SIN GLUTEN.....	2,50€





BATIDOS REFRESCANTES (2)

4,50€

- LOTUS
- OREO
- FRAPPE CAFÉ
- YOGUR CON FRAMBUESA
- CHOCOLATE

SMOOTHIES REFRESCANTES (2)

4,50€

- FRUTAS DEL BOSQUE
- MANGO Y MARACUYÁ
- FRESA



TOSTADAS

ELABORADAS CON PAN ARTESANAL CON MASA MADRE

- MANTEQUILLA Y MERMELADA(1,2)..... 3,00€
- AOVE (1)..... 2,50€
(AÑADELE TOMATE RALLADO + 0,50€)
- JAMÓN IBÉRICO CON TOMATE (1)..... 6,50€
(AÑADELE AGUACATE + 1€)
- HUMMUS Y AGUACATE (1,5,6 VEGANO) 5,90€
HUMMUS DE REMOLACHA, AGUACATE, CHERRYS,
CANÓNIGOS, Y PIPAS CALABAZA
- TOSCANA (1,2,3,6)..... 6,50€
BURRATA, PESTO, TOMATES SECOS, RÚCULA,
ALBAHACA, BALSÁMICO Y PISTACHO
- MEDITERRÁNEA (1,2,3,6)..... 6,50€
QUESO FETA, AGUACATE, CHERRYS, HUEVO POCHÉ,
OLIVAS, NUECES Y ORÉGANO
- SALMÓN Y HUEVO POCHÉ (1,2,3,5,7)..... 7,90€
CREMA DE QUESO, SALMÓN AHUMADO, AGUACATE,
HUEVO POCHÉ, RÚCULA, SEMILLAS Y ENELDO .
- LA LOLITA (1,2,6)..... 5,90€
QUESO AZUL, QUESO BRIE, MERMELADA DE CEREZA,
RÚCULA, ARÁNDANOS Y NUECES

ALÉRGENOS:

- | | |
|-----------|----------------------|
| 1.GLUTEN | 5. SÉSAMO |
| 2.LÁCTEOS | 6. FRUTOS DE CÁSCARA |
| 3.HUEVO | 7. PESCADO |
| 4.MOSTAZA | |



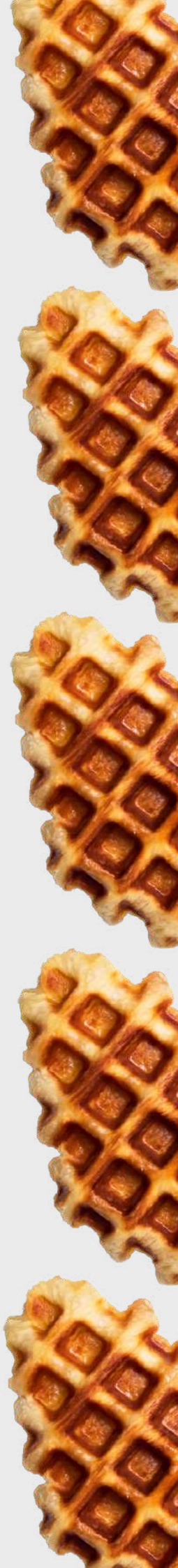
MENÚ BRUNCH

MENU SALUDABLE (1,2,3,5,6) 14€

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1.TOSTADA A ELEGIR: | <ul style="list-style-type: none">• HUMMUS• TOSCANA• MEDITERRANEA |
| 2.CAFÉ A ELEGIR: | <ul style="list-style-type: none">• CAFÉ SOLO• CORTADO• CAFÉ CON LECHE |
| 3. ZUMO NARANJA | |
| 4. BOWL DE FRUTAS CON YOGUR | |

MENU FIKA (1,2,3,5,6,7) 16€

- | | |
|---------------------|--|
| 1.TOSTADA A ELEGIR: | <ul style="list-style-type: none">• JAMÓN IBERICO CON TOMATE Y AGUACATE• SALMÓN, AGUACATE Y HUEVO POCHÉ |
| 2.CAFÉ A ELEGIR: | <ul style="list-style-type: none">• CAFÉ CON LECHE• CAPUCHINO• VAINILLA LATTE• AVELLANA LATTE• CARAMEL LATTE |
| 3. ZUMO NARANJA | |
| 4. GOFRE A ELEGIR: | <ul style="list-style-type: none">• PISTACHO• FRUTOS ROJOS• CHOCOLATE CON AVELLANA |



TOSTADAS SIN GLUTEN

PAN SIN GLUTEN

- MANTEQUILLA Y MERMELADA
ARTESANA (2)..... 3,00€
- AOVE 2,50€
(AÑADELE TOMATE RALLADO + 0,50€)
- JAMÓN IBÉRICO CON TOMATE..... 7,90€
(AÑADELE AGUACATE + 1€)
- TOSTADA DE SALMÓN (2,3,7)..... 7,90€
CREMA DE QUESO, SALMÓN AHUMADO, AGUACATE,
HUEVO POCHÉ, RÚCULA Y ENELDO

POSTRES SIN GLUTEN

CONSULTAR DISPONIBILIDAD

- COULAN DE CHOCOLATE (3,6)
CON MERMELADA DE FRAMBUESA Y NATA..... 4,90€
- TARTA DE QUESO (2,3)
CON MERMELADA DE FRAMBUESA Y NATA..... 4,90€

ALÉRGENOS:

- | | |
|------------|----------------------|
| 1. GLUTEN | 5. SÉSAMO |
| 2. LÁCTEOS | 6. FRUTOS DE CÁSCARA |
| 3. HUEVO | 7. PESCADO |
| 4. MOSTAZA | |



BOWL DE ENSALADAS



BOWL FIKA (1,2,5,6,7) 8,50€

QUINOA, CANÓNICOS, ATÚN,
CHERRYS, QUESO FETA, ACEITUNAS,
PICATOSTES, SEMILLAS, ACEITE DE
OLIVA Y VINAGRE



**BOWL LA MAR SALADA
(1,2,3,5,6,7)** 8,50€

ARROZ, PESTO, SALMÓN, RÚCULA,
HUEVO, ACEITUNAS, TOMATE,
PISTACHO Y ACEITE DE OLIVA



**BOWL DE YAEL
(1,3,5,6)** 8,50€

LENTEJAS, AGUACATE, MAÍZ,
POLLO, RÚCULA, PICATOSTES DE
AJO, CHERRYS, TOMATE SECO Y
SEMILLAS

POSTRES

BOWL DE FRUTAS (1,2,5,6) 5,90€

YOGUR GRIEGO CON MERMELADA DE FRAMBUESA,
GRANOLA, FRESAS, FRUTOS ROJOS Y SEMILLAS

GOFRE (1,2,3,5,6) 5,90€

GOFRE DE MASA DE CROISSANT DE MANTEQUILLA:

- PISTACHO (CREMA DE PISTACHO CON CHOCOLATE BLANCO , NATA Y PISTACHO MOLIDO)
- FRUTOS ROJOS (MERMELADA DE FRAMBUESA, NATA, Y FRUTOS ROJOS)
- CHOCOLATE Y AVELLANA (CHOCOLATE CON AVELLANA , NATA Y CHISPITAS DE CHOCOLATE)

TORTITAS (1,2,3,5,6) 7,90€

TORTITAS CON SIROPE AGAVE

- PISTACHO (CREMA DE PISTACHO CON CHOCOLATE BLANCO, NATA Y PISTACHO MOLIDO)
- KINDER (CREMA KINDER CON AVELLANA, NATA, Y KINDER BUENO)
- CHOCOLATE Y AVELLANA (CHOCOLATE CON AVELLANA , NATA Y CHISPITAS DE CHOCOLATE)

