



PER COMPARTIR À PARTAGER

Assortiment de formatges artesanals <i>Sélection de fromages artisanaux</i>	12,50 €
Espatlla ibèrica de gla (45 g) <i>Épaule ibérique de gland (45 g)</i>	15,50 €
Assortiment d'embotits ibèrics <i>Sélection de charcuteries ibérique</i>	16,50 €
Hummus de carabassa amb formatge ricotta i espinacs frescos <i>Houmous de citrouille avec du fromage ricotta et d'épinards frais</i>	11,50 €
Carpaccio de carbassó, avellanes, tomàquet sec i formatge <i>Carpaccio de courgette, noisettes, tomate séchée et fromage</i>	12,50 €

ENTRANTS NOS ENTRÉES

Amanida de formatges artesans i nous <i>Salade aux fromages artisanaux et noix</i>	14,00 €
Amanida verda <i>Salade verte</i>	12,50 €
Amanida Cèsar amb pollastre i anxoves <i>Salade César au poulet et aux anchois</i>	15,00 €
Crema de pastanaga amb taronja, gingebre i formatge Bauma crema àcida <i>Crème de carottes à l'orang, gingembre et crème de fromage Bauma acide</i>	12,50 €
Gaspatxo andalús amb crema d'alvocat <i>Gaspacho andalou à la crème d'avocat</i>	12,00 €

COQUES ARTESANES I COQUES FINES

PAINS D'HUILE ET PIZZAS CATALANES

Coca artesana amb espatlla ibèrica de gla, mozzarella i ruca <i>Sur une base de pain à l'huile avec épaule ibérique de gland, mozzarella et roquette</i>	12,50 €
Coca de recapte amb escalivada i formatge de cabra <i>Pain croustillant aux légumes rôtis et fromage de chèvre</i>	12,50 €
Coca de recapte amb tomàquet fresc, ceba confitada i mozzarella <i>Sur une base de pain croustillant à la tomate fraîche, oignon confit et mozzarella</i>	12,50 €
Coca fina amb botifarra esparracada i formatge <i>Pizza catalane au "botifarra esparracada" (saucisse de porc catalane déguenillée) et au fromage</i>	13,50 €
Coca fina amb sobrassada ibèrica i formatge <i>Pizza catalane au "sobrassada" (saucisson typique de Majorque) et fromage</i>	13,50 €
Coca fina amb carpaccio de vedella, parmesà i ruca <i>Pizza catalane au carpaccio de veau, parmesan et roquette</i>	13,50 €
Coca fina amb samfaina confitat, formatge i salmó macerat amb llimona <i>Pizza catalane au ratatouille confite, fromage et saumon macéré au citron</i>	14,50 €
Panadó de coca fina amb tomàquet confitat, samfaina i alfàbrega <i>Empanadilla avec confit de tomates, ratatouille et basilic</i>	13,50 €

PANS PAIN

Pa de coca torrat amb tomàquet de penjar, oli i sal <i>Pain grillé à la tomate, huile et fleur de sel</i>	3,95 €
Mini barreta sense gluten <i>Mini-baguette sans gluten</i>	3,95 €

PASTA PÂTES

Pasta fresca a escollir: macarrons o tallarines amb salsa al gust: bolonyesa rústica, ibèrica o pesto vegà <i>Pâtes fraîches de votre choix: macaroni ou tagliatelles avec la sauce de votre choix: bolognaise rustique, ibérique ou pesto végétalien</i>	14,00 €
Ravioli de carn rostida amb crema de formatge ... <i>Ravioli à la viande grillée et sauce au fromage</i>	14,00 €
Ravioli de carabassa rostida i seità amb salsa de ruca i tomàquet sec <i>Raviolis de citrouille rôtis et seitan à la roquette et sauce tomate séchée</i>	14,00 €
Fals risotto de ceps <i>Faux risotto de cèpes</i>	14,00 €
Canelons "La Parada" <i>Cannelloni de "La Parada"</i>	14,50 €
Lasanya vegetal d'albergínia i bolonyesa de verdures <i>Lasagne d'aubergine et bolognaise végétale</i>	14,00 €
Arròs cremós de llagostins amb espàrrecs verds <i>Riz crémeux aux grosses crevettes et asperges vertes</i>	17,00 €

HEALTHY BOWLS 16,90 €

Llenties, pollastre i... mozzarella, poma, rave, col llombarda, col kale, cogombre, ceba tendra, pebrot vermell i verd, panses, coriandre, vinagreta miso. <i>Lentilles, poulet et...</i> <i>mozzarella, pomme, radis, chou rouge, chou frisé, concombre, oignon nouveau, poivron rouge et vert, raisins secs, coriandre, vinaigrette miso.</i>
Quinoa, llagostins i... faves confitades, xampinyons portobello, puré de carabassa, pebrot vermell i verd, ceba tendra, api, coco sec laminat, salsa de formatge. <i>Quinoa, crevettes et...</i> <i>haricots confits, champignons portobello, purée de citrouille, poivrons rouges et verts, oignon nouveau, céleri, noix de coco séchée, sauce au fromage.</i>
Arròs, tonyina i... ruca selvàtica, llavors de sèsam, pebrot vermell i verd, ceba tendra, alvocat, mango, pastanaga, cirerols vermells i grocs, vinagreta de miso. <i>Riz, thon et...</i> <i>roquette, graines de sésame, poivron rouge et vert, oignon nouveau, avocat, mangue, carotte, tomates cerise rouges et jaunes, vinaigrette miso.</i>
Cuscús, salmó marinat i... cuscús, salmó marinat, salsa teriyaki, bròquil, cirerols, cebetes adobades, brots de soja, xips de iuca, magrana, hummus de carabassa, vinagreta de mostassa. <i>Couscous, saumon mariné et...</i> <i>sauce teriyaki, brocoli, tomates cerise, oignons marinés, germes de soja, chips de manioc, grenade, houmous de citrouille, vinaigrette à la moutarde.</i>

Fes el teu healthy bowl saludable substituint la proteïna pel tofu.
Rendez votre healthy bowl végétalien en remplaçant les protéines par du tofu.



PER ACABAR NOS GOURMANDISES

CREPS CRÊPES

Crep de dues xocolates	7,25 €
<i>Crêpe aux deux chocolats</i>	
Crep de maduixes i crema catalana	7,25 €
<i>Crêpe à la fraise et à la crème brûlée</i>	
Crep de poma i canyella amb crema pastissera	7,25 €
<i>Crêpe aux pommes et à la cannelle avec crème pâtissière</i>	
Crep de llimona i sucre	7,25 €
<i>Crêpe au citron et au sucre</i>	

DEL DIA DU JOUR

Crema catalana	6,25 €
<i>Crème brûlée</i>	
Macedònia de fruita fresca	6,25 €
<i>Salade de fruits frais</i>	
Pastís artesà del dia	7,00 €
<i>Gâteau maison du jour</i>	

CAFÈS I INFUSIONS CAFÉS ET INFUSIONS

Cafè sol	2,00 €
<i>Café</i>	
Tallat*	2,15 €
<i>Café crème*</i>	
Cafè amb llet*	2,65 €
<i>Café au lait*</i>	
Cafè americà	2,00 €
<i>Café américain</i>	
Caputxino*	2,65 €
<i>Cappuccino*</i>	
Llet amb cacau*	2,20 €
<i>Lait au cacao*</i>	
Xocolata calenta	3,50 €
<i>Chocolat chaud</i>	
Xocolata calenta amb melindros	4,50 €
<i>Chocolat chaud accompagné des boudoirs</i>	
Infusions Sans & Sans	3,50 €
<i>Infusions Sans & Sans</i>	

- Earl Grey Luxus
- China Mai Feng
- China Pu-erh
- Ceilan Breakfast
- Mint Splash
- Rooibos
- Cosmic Fruit
- Gingebre Llimona / Gingembre Citron

*Disposen de llet de vaca fresca sencera i semi-desnatada, beguda de soja i beguda d'avena.

*Nous avons du lait de vache frais entier et demi-écrémé, des boissons au soja et des boissons à l'avoine.

Refrescs	3,50 €
<i>Rafraîchissements</i>	
Aigua 0,50 l	2,80 €
<i>Eau</i>	
Sucs	4,00 €
<i>Jus de fruits</i>	

IVA INCLÒS. Aquest establiment compleix amb la normativa sobre prevenció de la parasitosi per anisakis en productes de pesca. Alguns productes contenen gluten, crustacis, ou, peix, cacauets, soja, llet, fruits secs, api, mostassa, llavors de sèsam, sulfits, tramussos, mol·luscs i derivats. En cas d'al·lèrgia comunicu-ho al nostre personal. Aquest establiment té a disposició dels seus clients informació dels plats que ofereix. Aquest establiment facilita als seus clients que puguin endur-se sense cost addicional els aliments que no hagin consumit.

TVA COMPRISE. Cet établissement suit les normes de prévention de la parasitose anisakis dans les produits de pêche. Certains produits contiennent du gluten, des crustacés, des œufs, du poisson, des cacahuètes, du soja, du lait, des fruits à coque, du céleri, de la moutarde, des graines de sésame, des sulfites, des lupins, des mollusques et des dérivés. En cas d'allergie, veuillez prévenir notre personnel. Cet établissement tient à votre disposition des informations sur les plats qui sont proposés. Cet établissement permet à ses clients d'emporter facilement les aliments qu'ils n'ont pas consommés sans frais supplémentaires.

APERITIUS APÉRITIFS

	COPA VERRE
St-Germain Spritz	10,00 €
Aperol Spritz	9,00 €
Martini Bianco	5,00 €
Martini Rosso	5,00 €
Yzaguirre Blanco	5,00 €
Yzaguirre Rojo	5,00 €

VI BLANC VIN BLANC

	COPA VERRE	AMPOLLA BOUTEILLE
Espelt Vailet ^(eco) , D.O. Empordà Garnatxa blanca, macabeu	5,00 €	19,00 €
Afortunado , D.O. Rueda Verdejo	5,00 €	19,00 €
Martín Códax , D.O. Rías Baixas Albariño	5,25 €	24,00 €

VI ROSAT VIN ROSÉ

Chivite Las Fincas , D.O. Navarra Garnacha negra	5,50 €	25,00 €
--	--------	---------

VI NEGRE VIN ROUGE

Veïnat , D.O. Montsant Garnatxa	5,00 €	22,00 €
Bardos Viñedos de Altura , D.O. Ribera del Duero / Tinta del país	6,00 €	29,00 €
Lan D-12 , D.O. Ca. Rioja Tempranillo	5,00 €	22,00 €

CAVA

Juvé & Camps Reserva de la Familia ^(eco) , D.O. Cava Macabeu, parellada, xarel·lo	6,50 €	33,00 €
--	--------	---------

SANGRIA SANGRIA

Lolea de vi negre Lolea au vin rouge	-	24,00 €
Lolea de vi blanc Lolea au vin blanc	-	24,00 €
Vi negre i refresc de llimona Vin rouge et limonade	6,00 €	-

(eco) Ecològic: menys sulfits, sense químics ni additius.

Écologique: moins de sulfites, pas de produits chimiques ni d'additifs.

CERVESES BIÈRE

	CANYA DEMI (25 cl)	PINTA PINTE (50 cl)	AMPOLLA BOUTEILLE
Estrella Damm Cervesa mediterrània <i>Bière méditerranéenne</i>	3,50 €	6,50 €	3,75 €
Voll-Damm Cervesa doble malta <i>Bière double malt</i>	-	-	3,90 €
Damm Lemon Autèntica clara mediterrània <i>L'authentique panaché méditerranéen</i>	-	-	3,75 €
Free Damm Cervesa sense alcohol <i>Bière sans alcool</i>	-	-	3,75 €
Daura Cervesa sense gluten <i>Bière sans gluten</i>	-	-	3,75 €
Rosa blanca Cervesa lager llupolada mallorquina <i>Bière mallorquin au lupulus</i>	-	-	3,75 €
Inedit 75 cl Cervesa de malta i blat amb espècies <i>Bière de malt et blé brassée avec épices</i>	-	-	7,50 €