

tidore

MINDFUL & HEALTHY FOOD

Pica-pica

Bravas Tidore patatas asadas con dos salsas	7	V	CF
Hummus tradicional con crackers caseras y crudités	8,5	V	
Nachos con guacamole, tomate, cebolla picada y queso vegano	8,5	V	CF
Crema del día o Gazpacho con fruta	6	V	CF

Entre panes

Banh-Mi bocadillo vietnamita relleno de jackfruit, daikon, zanahoria, encurtidos y hoja verde	9	V	
Bao de setas shitake, kimchi casero, encurtidos, rúcula y salsa estilo satay	9	VG	
Quesadillas Tidore	10	VG	
Tostada de aguacate con salmón y huevo	7,5		
Tostada de hummus de remolacha con encurtidos y hojas verdes	7,5	V	
Burguer Tidore con patatas (burguer de remolacha, alubias y nueces, verdura encurtida, tomate, mayonesa vegana)	10,5	V	
Burguer Izeta con patatas (burguer con base de carne de txuleta, rúcula, tomate, cebolla caramelizada, queso, pepino encurtido y mayonesa)	11,5		

Tés y hierbas curativas

Chai cúrcuma	2	Té Matcha	3
English breakfast	2	Rooibos Latte	3
Chai	2	Golden Latte	3
Rooibos	2	Lemon - Jengibre	2
Ginseng Yogi Tea	2	Manzana - Canela	2
Té blanco con aloe vera	2	Hibisco - Jengibre	2
Energía positiva: arándano, hibisco	2	Manzanilla - Vainilla	2
Choco Chili	2	Tres mentas	2
Té verde energía	2	Relax	2
		Massala Chai	3

Buddha bowls

CREA TU BOWL: 6 ingredientes + 1 salsa **12,5**

Hojas verdes: espinaca / rúcula

Verduras crudas: zoodle de calabacín / zanahoria / tomate cherry

Hidratos complejos: quinoa / cous-cous integral / arroz integral

Proteínas: salmón ahumado / pollo lumagorri / garbanzos / huevo / atún raw / falafel / hummus

Hortalizas cocidas: calabaza asada / boniato / berenjena / edamame

Grasas saludables: aguacate / sésamo / cacahuete

SALSAS: asiática / vinagreta / mango

Los más **TXIKIS** de la casa pueden encoger un **MINI Bowl** con 4 ingredientes y 1 salsa **6**

Postres

Mousse de chocolate (crema de aguacate, cacao y leche de coco)	6	V	CF
Crumble de manzana (manzana asada con especias, crumble de cereales y nata de coco)	6,5	V	CF
Tarta de limón , tarta raw a base de almendras y limón	6	V	CF
Tarrina de helado artesano ecológico -BIO-	2,95	V	

Bebidas

Kombucha	3,2 / 3,5
Fritz kola , naranja o limón	2,5
Zumo ecológico de manzana Izeta	2,5
Agua mineral de manantial Alzola 330ml	1,25
Agua mineral de manantial Alzola 1500ml	3
Agua con gas 250ml	2 / 3,5

Pregunta por nuestros **VINOS** naturales, orgánicos y biodinámicos y por nuestras **CERVEZAS** artesanas.



Todos nuestros productos son frescos y elaborados en Tidore Food. Sin azúcares refinados y de origen ético.

tidore

MINDFUL & HEALTHY FOOD

Desayunos

Overnight porridge (avena + chía) + fruta	6	V
Pitaya bowl con fruta de temporada y granola	7,95	V
Açaí bowl con fruta de temporada y granola	7,95	V
Matcha bowl: plátano, vainilla, matcha, spirulina, copos de coco y granola	9	V
Power bowl: banana, fresas, spirulina, kiwi, coco rallado, raw cacao y granola	7,5	V
Yogur Natural (<i>yogur vegetal disponible</i>)	4	
con granola	4,5	
con fruta	4,5	
con granola y fruta	5,5	
+ spirulina	0,5	
Tostada de aguacate con gravlax de salmón y huevo pasado por agua	7,5	
Tostada de crema de anacardos con pera asada	6,5	V
Bagel salmón , hojas verdes y aguacate	6,9	
Bagel capresse , mozzalera fresca, pesto, tomate y rúcula (pídelo con queso vegano)	6,5	VC
Huevos revueltos	6	
Gofres con fruta fresca y crema de frutos secos	7	V CF
<i>Pan sin gluten disponible</i>	1	

Smoothies

Protein shake: bebida vegetal plátano, fresa y proteína vegana	6,5	
Chía matcha: semillas de chía, matcha, plátano, vainilla, sirope de ágave, bebida vegetal	6	
Namaste: pitaya, plátano, ashwagandha, bebida vegetal y sirope de ágave	6,5	
Kid smoothie: plátano, fresa, bebida vegetal y sirope de ágave	5,5	
Choco: raw cacao, bebida vegetal y sirope de ágave	5,5	
Tropical: piña, mango y sirope de ágave	5,5	

Desayuno completo

Café o Infusión + Tostada	4,95
Tomate	
Hummus	
Mantequilla y mermelada casera	
Aguacate	+ 0,5
Crema de cacahuete o almendra y plátano	+ 1
Crema de cacao y avellana	+ 1
Café o Infusión + Tostada + Zumo	6,95

extras

Huevo pasado por agua	1
Salmón	1,5
Paleta ibérica	2

Zumos cold pressed

250 ml	2,95
500 ml	5,5
Relax: pera, manzana, plátano, limón y jengibre	
Hidratante: melón, pepino, espinaca, lima y jengibre	
Metabolismo activo: naranja, zanahoria, pomelo y cúrcuma	

Cafés

Espresso	1,5
Americano	1,5
Espresso doble	2
Cortado	1,6
Con leche	1,8
Con leche en vaso	2
Iced coffee	3
Chocolate	2,5
Capuccino	2,5
+ leche vegetal	0,2