

basque country · zaratuz

MINDFUL & HEALTHY FOOD

tidors

JATEKO, PENTSATZEKO,
SENTITZEKO, IZATEKO MODU BAT

tidors



entre panes

Pollito Pibil	9
Bao de Carrilleras	9
Quesadillas Tidore	10
Tostada de queso feta con tomate de Getaria	6.5
Tostada de aguacate con salmón y huevo	7.5
Tostada Hummus con tomate cherry asado, tomate seco y aceituna deshidratada	7.5
Burger Tidore (op. vegana disponible) VG	10.5
Burger Izeta	11.5



buddha bowls - do it yourself

SALUDABLES Y SABROSOS

CREA TU BOWL 6 ingredientes + 1 salsa	11
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 / lentejas, huevo	
Hortalizas Cocidas: calabaza asada / coliflor / berenjena / edamame	
Grasas Saludables: aguacate / sésamo / cacahuete	
SALSAS: Asiática / Vinagreta / Mango	



menú infantil

CREA TU MINI BUDDHA BOWL 3 ingredientes + 1 salsa	5.5
---	-----



pica-pica

Bravas Tidore CF	7
Trío de Hummus: Tradicional, remolacha y pimiento rojo con pan y crudites V	8.5
Nachos con guacamole, tomate y cebolla picada y crema agria	8.5
Gazpacho con fruta	6



postres

Crumble de manzana y nata de coco V	6.5
Mini Magnum Tidore	6
Macedonia de pera, mango y chia	5.5

Bao Pibil con patatas asadas	6
------------------------------	---

Todos los precios incluyen el I.V.A



Lamentamos mucho no poder garantizar la ausencia total de nueces y otros alérgenos en nuestros platos. Por favor, cuéntanos si tienes algún requerimiento o restricción dietética para poder ofrecerte la mejor alternativa que esté en nuestras manos.