

# Postre

Brownie		4
Cookie	VG CF	2,5
Carrot Cake	VG	4
Donuts	V VG CF	3
Crumble de manzana y nata de coco	VG	6,5
Mousse de chocolate.	VG CF	5,5
Yogur con fruta, granola y espirulina		6,5
Tarta de limón	VG CF	6

# Bebida

Cerveza artesana Basqueland	5,5	Albariño Laxas	18
Cerveza artesana BagaBiga	4,5	Biurko	15
Cerveza Mala Gissona	4	12 volts	19
Zumo cold pressed	2,95	Habla el silencio	16
Zumo de manzana ecológica	2,7	Hontza	15
Kombucha	3,7	Ontañón Ecológico	14
Sidra ecológica Izeta	5	Agua Alzola	1,25
Txakolí K-Pilota	11	Agua con gas Vichy	2

# tidore Delivery



*Gosaria  
bazkaria  
eta afaria  
etxera  
eramango  
dizugu*

*Te llevamos  
a casa el  
desayuno,  
comida  
y cena*

tidore



[www.tidorefood.com](http://www.tidorefood.com)

Nafarroa Kalea 1T, 20800 ZARAUTZ  
T. 688 644 177 · [info@tidorefood.com](mailto:info@tidorefood.com)

MINDFUL & HEALTHY FOOD  
basque country · zarautz



T. 688 644 177

# Desayuno

T. 688 644 177

<b>Matchia Porridge</b> , frutos secos, fruta fresca con gachas de avena y chía con té matcha	V	6,5
<b>Açai Bowl</b> con fruta de temporada y granola Tidore	V Cf	8
<b>Pitaya Bowl</b> con fruta de temporada y granola Tidore	V Cf	8
<b>Yogur natural</b> Goenaga con fruta de temporada y granola Tidore	Vc	6,5
<b>TOSTADA</b> de aguacate, salmón y huevo escalfado		8
<b>TOSTADA</b> de hummus de remolacha, hojas verdes, calabaza y semillas de girasol	V	7,5
<b>TOSTADA</b> con crema de cacao y avellana, plátano, coco y fresas	V	5,5
<b>TOSTADA</b> de crema de cacahuete, plátano y arándanos	V	5,5
<b>TOSTADA</b> de tomate y paletilla ibérica		6,5
<b>TOSTADA</b> con mantequilla y mermelada casera	Vc	4,5
* pregunta por la "tostada del día"		
<b>HUEVOS</b> revueltos		6,5
<b>GOFRE</b> con fruta fresca, frutos rojos, crema de cacahuete y sirope de ágave	V Cf	8
<b>FOCACCIA</b> del día: pan hecho en Tidore con ingredientes frescos de temporada	V	4

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.

# Comida • Cena



<b>CREMA DEL DÍA o GAZPACHO</b> (verdura de temporada)	V Cf	6,5
<b>HUMMUS</b> crema de garbanzo con crackers de semillas	V Cf	9
<b>BRAVAS Tidore</b> patatas asadas dos salsas	V Cf	7,5
<b>BURGUER Tidore</b> burger con base de legumbre	Vc	11,5
<b>BURGUER Izeta</b> burger con base de carne de txuleta		12,5
* pide tu ración de patatas aparte		
<b>BOWL Tidore</b> falafel, quinoa, espinaca, boniato, sésamo, aguacate y salsa de mango	V	12,5
<b>BOWL Zarautz</b> arroz, espinaca, salmón, aguacate y salsa asiática		12,5
<b>BOWL Getaria</b> rúcula, pollo, huevo, cuscus, tomate, zanahoria y salsa vinagreta		12,5
<b>Banh-Mi</b> bocadillo vietnamita relleno de jackfruit, daikon, zanahoria, encurtidos y hoja verde	V	8
<b>Chilli sin carne</b> plato Tex-Mex a base de alubia roja, berenjena, pimiento, champiñón, ajo, cebolla y pico de gallo	V	9,5
<b>Ramen</b> plato japonés a base de fideos, caldo de verduras y guarnición		12,5
* opción vegan o con pollo		
<b>Bao de carrilleras</b> pan cocinado al vapor relleno de carrilera en salsa		11

