



PER COMPARTIR
À PARTAGER

Assortiment de formatges artesanals <i>Sélection de fromages artisanaux</i>	13,50 €
Espatlla ibèrica de gla (45 g) <i>Épaule ibérique de gland (45 g)</i>	16,25 €
Assortiment d’embotits ibèrics <i>Sélection de charcuteries ibérique</i>	17,00 €
Hummus de carabassa amb formatge Bauma crema àcida i espinacs frescos <i>Houmous de citrouille avec crème de fromage</i> <i>Bauma acide 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>	12,75 €

ENTRANTS
NOS ENTRÉES

Amanida de formatges artesans i nous <i>Salade aux fromages artisanaux et noix</i>	14,50 €
Amanida verda <i>Salade verte</i>	13,50 €
Amanida Cèsar amb pollastre i anxoves <i>Salade César au poulet et aux anchois</i>	15,00 €
Crema de pastanaga amb taronja, gíngebre i formatge ricotta <i>Crème de carottes à l’orang, gingembre</i> <i>et fromage ricotta</i>	12,50 €
Gaspatxo andalús amb crema d’alvocat <i>Gaspacho andalou à la crème d’avocat</i>	12,50 €

HEALTHY BOWLS 17,50 €

Llenties, pollastre i...
mozzarella, poma, rave, col llombarda, col kale, cogombre, ceba tendra, pebrot vermell i verd, panses, coriandre, vinagreta miso
Lentilles, poulet et...
mozzarella, pomme, radis, chou rouge, chou frisé, concombre, oignon nouveau, poivron rouge et vert, raisins secs, coriandre, vinaigrette miso

Quinoa, llagostins i...
faves confitades, xampinyons portobello, puré de carabassa, pebrot vermell i verd, ceba tendra, api, coco sec laminat, salsa de formatge
Quinoa, crevettes et...
haricots confits, champignons portobello, purée de citrouille, poivrons rouges et verts, oignon nouveau, céleri, noix de coco séchée, sauce au fromage

Arròs, tonyina i...
ruca selvàtica, llavors de sèsam, pebrot vermell i verd, ceba tendra, alvocat, mango, pastanaga, cirerols vermells i grocs, vinagreta de miso
Riz, thon et...
roquette, graines de sésame, poivron rouge et vert, oignon nouveau, avocat, mangue, carotte, tomates cerise rouges et jaunes, vinaigrette miso.

Cuscús, salmó marinat i...
bròquil, cirerols, cebetes adobades, brots de soja, xips de iuca, magrana, hummus de carabassa, vinagreta de mostassa
Couscous, saumon mariné et...
brocoli, tomates cerise, oignons marinés, germes de soja, chips de manioc, grenade, houmous de citrouille, vinaigrette à la moutarde

Converteix el teu healthy bowl en vegà substituint la proteïna per tofu.
Rendez votre healthy bowl végétalien en remplaçant les protéines par du tofu.

PASTA
PÂTES

Pasta fresca a escollir:
macarrons o tallarines amb salsa al gust:
bolonyesa rústica, ibèrica o pesto vegà 14,50 €

Pâtes fraîches de votre choix:
macaroni ou tagliatelles a completer avec une de nos sauces :
bolognaise rustique, ibérique ou pesto végétalien

Ravioli de carn rostida amb crema de formatge ... 14,75 €
Ravioli à la viande grillée et sauce au fromage

Ravioli de carabassa rostida i seità amb
salsa de ruca i tomàquet sec 14,75 €
Raviolis de citrouille rôtis et seitan à la roquette
et sauce tomate séchée

Fals risotto de bolets de temporada 15,25 €
Faux risotto de champignons de saison

Canelons “La Parada” 15,50 €
Cannelloni de “La Parada”

Lasanya vegetal d’albergínia i bolonyesa
de verdures 14,75 €
Lasagne d’aubergine et bolognaise végétale

Arròs cremós de llagostins amb espàrrecs verds 17,50 €
Riz crémeux aux grosses crevettes et asperges vertes

COQUES ARTESANES
I COQUES FINES

PAINS D’HUILE ET
PIZZAS CATALANES

Coca artesana amb espatlla ibèrica
de gla, mozzarella i ruca 13,50 €
Sur une base de pain a l’huile avec épaule ibérique
de gland, mozzarella et roquette

Coca de recapte amb escalivada
i formatge de cabra 13,50 €
Pain croustillant aux légumes rôtis et
fromage de chèvre

Coca de recapte amb tomàquet fresc,
ceba confitada i mozzarella 14,75 €
Sur une base de pain croustillant à la tomate
fraîche, oignon confit et mozzarella

Coca fina amb botifarra esparracada,
formatge i brots 14,75 €
Pizza catalane au “botifarra esparracada” (saucisse
de porc catalane déguenillée), fromage et pousses

Coca fina amb sobrassada ibèrica,
formatge i brots 14,75 €
Pizza catalane au “sobrassada” (saucisson
typique de Majorque), fromage et pousses

Coca fina amb carpaccio de vedella,
parmesà i ruca 14,75 €
Pizza catalane au carpaccio de veau, parmesan et roquette

Coca fina amb samfaina confitat, formatge,
salmó macerat amb llimona i ruca 15,25 €
Pizza catalane au ratatouille confite, fromage,
saumon macéré au citron et roquette

PANS
PAIN

Pa de coca torrat amb tomàquet de penjar,
oli i sal 4,50 €
Pain grillé à la tomate, huile et fleur de sel

Mini barreta sense gluten 4,10 €
Mini-baguette sans gluten



PER ACABAR
NOS GOURMANDISES

CREPS
CRÊPES

Crep de dues xocolates 7,50 €
Crêpe aux deux chocolats

Crep de maduixes i crema catalana 7,50 €
Crêpe à la fraise et à la crème brûlée

Crep de poma i canyella amb crema pastissera 7,50 €
Crêpe aux pommes et à la cannelle avec crème pâtissière

Crep de llimona i sucre 7,50 €
Crêpe au citron et au sucre

DEL DIA
DU JOUR

Crema catalana 6,50 €
Crème brûlée

Macedònia de fruita fresca 6,50 €
Salade de fruits frais

Pastís artesà del dia 7,00 €
Gâteau maison du jour

CAFÈS I INFUSIONS
CAFÉS ET INFUSIONS

Cafè sol 2,50 €
Café

Tallat* 2,75 €
*Café crème**

Cafè amb llet* 3,00 €
*Café au lait**

Cafè americà 2,50 €
Café américain

Caputxino* 3,00 €
*Cappuccino**

Llet amb cacau* 2,50 €
*Lait au cacao**

Xocolata calenta 4,00 €
Chocolat chaud

Xocolata calenta amb melindros 5,50 €
Chocolat chaud accompagné des boudoirs

Infusions Sans & Sans 4,00 €
Infusions Sans & Sans

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

*Disposem 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 3,60 €
Rafraîchissements

Aigua 0,50 l 2,90 €
Eau

Sucs 4,50 €
Jus de fruits

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, cacaguts, soja, llet, fruits secs, api, mostassa, llavors de sèsam, sulfits, tramussos, mol·luscs i derivats. En cas d'al·lèrgia comuniqui-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

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	5,25 €	20,50 €
Finca Vallejo , D.O. Rueda Verdejo	5,50 €	22,00 €
Martín Códax , D.O. Rías Baixas Albariño	5,90 €	25,00 €

VI ROSAT
VIN ROSÉ

Chivite Las Fincas , D.O. Navarra Garnacha negra	5,90 €	26,00 €
--	--------	---------

VI NEGRE
VIN ROUGE

L'Expressió del Priorat , D.O. Priorat Garnatxa, Carinyena	7,50 €	39,50 €
Valtravieso Crianza , D.O. Ribera del Duero / Tinto fino, merlot	6,50 €	29,50 €
Lan D-12 , D.O.Ca. Rioja Tempranillo	5,50 €	23,50 €

CAVA

Juvé & Camps Reserva de la Familia ^(eco) , D.O. Cava Macabeu, parellada, xarel·lo	6,90 €	36,00 €
--	--------	---------

SANGRIA / SANGRIA
El Nacional & St-Germain

Vi negre <i>Vin rouge</i>	7,50 €	29,50 €
Cava <i>Cava</i>	7,50 €	29,50 €
Vi negre i refresc de llimona <i>Vin rouge et limonade</i>	7,00 €	-

(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>	3,60 €	6,70 €	3,85 €
Voll-Damm Cervesa doble malta <i>Bière double malt</i>	-	-	4,00 €
Damm Lemon Autèntica clara mediterrània <i>L'authentique panaché méditerranéen</i>	-	-	3,85 €
Free Damm Cervesa sense alcohol <i>Bière sans alcool</i>	-	-	3,85 €
Daura Cervesa sense gluten <i>Bière sans gluten</i>	-	-	3,85 €
Rosa blanca Cervesa lager llupolada mallorquina <i>Bière mallorquin au lupulus</i>	-	-	3,85 €
Inedit 75 cl Cervesa de malta i blat amb espècies <i>Bière de malt et blé brassée avec épices</i>	-	-	7,75 €