

OPCIONS



sin
gluten



vegetarià



vegà

AL·LÈRGENS



gluten



api



làctics



peix



sèsam



fruits
amb closca



mol·luscs



cacauet



tramussos



sulfits



mostassa



soja



ous



crustacis

selva
LIFE COFFEE & BRUNCH



@selvalifecoffee

CAFÈ D'ESPECIALITAT

Espresso	1,80€	Espresso doble	2,00€	Tallat	2,10€
Americà	2,20€	Cafè amb llet	2,40€	Flat white	2,90€
Capuccino	2,50€	Capuccino nata	3,00€	Latte macchiato	2,50€
Frapuccino	2,80€	*Suplement de gel 0,20€ *Suplement de llet vegetal 0,30€			

ESMORZAR

Entrepà de pernil curat	4,70€	Bikini	4,50€
Entrepà de pernil dolç	3,90€	Croissant	2,60€
Entrepà formatge eco	3,90€	Croissant amb crema cacau	4,00€
Entrepà de fuet	3,90€	Croissant bikini	4,90€
Entrepà de truita	4,00€	*Suplement de pa sense gluten 0,50€	

*Fet amb farines ecològiques i massa mare per LA PUNTUAL

TORRADES / BRUNCH

	Doble / Simple
BONÍSSIMA Alvocat, ou, mesclum formatge feta, xia, chucrut i germinats	9,80€ / 5,30€
NÓRDICA mezclum, salmó fumat norueg, crema de formatge, alvocat, germinats, chucrut i xia	13,10€ / 7,30€
CAPRESE Salsa pesto, tomates xerri, sèsam, bolets i mozzarella	10,80€ / 5,90€
SELVA TROPICAL Crema de formatge, coulis de fruits vermells, ruca, germinats i mango laminat	11,90€ / 6,40€
SELVA DOLÇA Crema de cacau i avellanes, plàtan, maduixes, crema de cacauet, polen, flor de sal i llavors	9,80€ / 5,30€

*Suplements: ou / alvocat / formatge 1,50€

BOWLS DE FRUITES

PORRIDGE DE FRUITES Flocs de civada, llet tèbia, llavors de xia, poma, maduixes, plàtan, polen, canyella, mel... bonic i suau	7,90€
SELVA BOWL Açai, mango, plàtan, granola, iogurt de vaca, xia, llavors, polen, maduixes, xips de coco, kiwi, mel... antioxidant i deliciós	12,20€
GREENBOWL Plàtan, kiwi, matcha, llavors, granola de poma, flocs de civada, polen, iogurt i mel... molt energitzant	9,90€

*Tots els ingredients dels bowls de fruites són d'origen ecològic i sense gluten

*Inclou aperitiu + beguda (aigua o vi)

*Consultar opcions veganes

MENÚ MIGDIA

Aperitiu inclòs en totes les opcions Petit entrant que varia cada dia segons l'oferta del mercat (consultar amb el personal de sala)

WOK DE VERDURES SALTEJADES en salsa de soja amb bolets i pollastre o tofu, acompanyats de fideus xinesos	14,80€
*Opció amb vedella eco 1€ extra / gambes 2€ extra	
BOWL ECO - Pollastre eco o tofu, quinoa de colors, arròs, verdura de temporada, fulles verdes, pastanaga, alvocat, tomàquet xerri, blat de moro, germinats, sèsam i salsa a elecció.	14,80€
*Opció amb vedella eco 1€ extra / salmó fumat 2€ extra	
GAMBÓN saltejat i cuinat amb llet de coco, cítrics i espècies tropicals amb guarnició d'arròs... exòtic i boníssim!	16,80€

TAPES

CEVICHE DE MI TIERRA Lloms de corball marinats en cítrics a l'estil equatorià, amb guarnició de xips de plàtan mascle... Un viatge al centre del món!	14,50€
CROQUETES porció de 4 croquetes variades	7,00€
EMPANADAS DE VERDE amb massa de plàtan mascle, farcides de formatge i acompanyades de salsa d'ají groc (2 unitats)	8,50€
DOLÇOS *Fets amb materia prima eco	
BROWNIE amb coulis de fruits vermells	5,00€
PASTÍS DE FORMATGE amb crumble de civada i coulis de mango	5,00€
PASTÍS DE PASTANAGA amb glacejat de crema de formatge	5,00€
COOKIES cacau, civada i ametlles/vainilla, ametlles, xips de xocolata	2,70€

BEGUDES CALENTES

*Suplement de llet eco de vaca 0,40€ i llet vegetal 0,60€

Matcha	2,80€	Matcha latte	3,30€
Chai latte	4,00€	Te verd de gessamí	2,40€
Infusió de la casa	2,40€	Te negre	2,60€
Cacau latte	3,00€	Infusió eco	2,20€

*menta, camamilla, hibiscus, roibos, maria lluisa

BEGUDES FREDES

Aigua natural o amb gas 500ml	1,50€	Suc de taronges eco 250ml	3,80€
Kombutxa 250ml	4,00€	Llimonada eco 250ml	3,50€
Aigua deliciosa 250ml	3,50€	Fritz cola 230ml	2,30€

Infusió fresca de flors, fruita i herbes feta a casa