

LA MAR DE DULCE

La Original 2.90 €

Tostada de mantequilla con mermelada de fresa o melocotón



Cremosa y miel 5.70 €

Tosta de queso crema con fresas, nueces y miel



Cacahuete y plátano 4.50 €

Tosta de crema de plátano chafado con crema de cacahuete, canela y crujiente de galleta holandesa



*Opción pan sin gluten 1.00€

BOWL

Super Bowl 4.50 €

Yogurt griego con fruta de temporada y granola casera (Opción yogurt de coco)



Açaí Fantasy 6.90 €

Açaí con crema de cacahuete, arándanos y granola casera



Matcha Green Bowl 5.00 €

Yogurt con matcha verde, fresa, mango, coulis de mango y pipas de calabaza



*Opción yogurt de coco 1.00 €

PANCAKES & REPOSTERÍA

Pancakes lover 9.50 €

Pancakes con frutos rojos, plátano caramelizado y granola casera cubierto de Nutella, Kinder, Lotus o Chocolate blanco



Pistachofre 6.50 €

Gofre con crema de pistachos, frambuesas, galleta holandesa y chocolate blanco



Bizcocho de limón 3.00 €



Croissant de mantequilla 2.50 €



LA MAR DE SALÁ

La Ibérica 6.90 €

Tosta de paleta ibérica, tomate y AOVE



Mediterráneamente 8.90 €

Tosta de aguacate, queso feta, cherrys confitados, rabanitos y mirromezclum



Burrata fest 9.90 €

Tosta de burrata con salmón ahumado, crema de aguacate y mayonesa de wasabi



*Opción pan sin gluten 1.00€

*Suplemento de aguacate 1.50 €, tomate 1.00€

BENEDICTOS

Eggsperience 11.50 €

Huevos benedictinos con pantumaca, paleta ibérica y salsa holandesa



Morning Glory 11.20 €

Huevos benedictinos, american bacon, crema de aguacate y salsa holandesa



SANDWICHES

Magical Sandwich 6.50 €

Sandwich de champiñones, avellanas totadas, quesitos, tomate y paleta ibérica



Bikini 6.50 €

Sandwich italiano de mantequilla ahumada, queso havarti y prosciutto



*Opción pan sin gluten 1.00€

GINESES & GINESAS ^{NEW}

Gineses 4ud 4.10 €

Chocolate negro, con leche, blanco, pistacho, lotus y lemon pie



Ginesas 4ud

De chocolate negro, con leche, blanco, pistacho, lotus y lemon pie



NUESTROS MENÚS ^{NEW}

Menú 1 14.50 €

Café o infusión, zumo de naranja, tosta La Ibérica y minibollería (2u)

Menú 2 19.00 €

Café o infusión, zumo de naranja, Benedictinos y minibollería (2u)

Menú 3 23.50 €

Café o infusión, zumo de naranja, Súper Bowl, plato salado a elegir y minibollería (2u)

Menú 4 19.50 €

Café o infusión, zumo de naranja, Súper Bowl, Pancacakes lover

*Mimosa +5,00 € / Zumo Detox +1.50 €

CAFÉS & INFUSIONES

Espresso 1.70 €

Cafe latte 1.80 €

Bombón 3.50 €

Capuccino 2.20 €

Matcha latte 3.90 €

Infusiones clásicas 2.10 €

Té verde, té rojo, té negro, manzanilla, menta poleo.

Depura con locura eco 2.20 €

Naranja, ortiga y regaliz

Calma tu karma eco 2.20 €

Hibisco, hinojo, malva y lavanda

Calienta que alimenta eco 2.20 €

Jenjibre y limón

ZUMOS NATURALES KOMBUCHA & ICETEA

Zumo de naranja 4.20 €

Zumo detox 5.90 €

Piña, kiwi y manzana

Zumo cura del alma 5.20 €

Naranja, cúrcuma, jengibre y mango

Gingervida kombucha 3.90 €

Jenjibre y limón

Berryvida kombucha 3.90 €

Frutos rojos

Ice tea piña cola 4.80 €

Limonada a la menta 4.90 €

ESPUMOSOS & ROSÉ & SANGRÍA

Alma Atlántica Albariño 18.00 €

D.O Rías Baixas

Alma Atlántica Mencía 18.00 €

D.O Rías Baixas

Mara Moura Rosado 26.00 €

Alma Atlántica Sangría 18.00 €

D.O Rías Baixas

Alma Atlántica Sangría Rose 18.00 €

D.O Rías Baixas

CÓCTELES & VERMÚS

Mimosa 6.50 €

Aperol Spritz 6.50 €

Martini 5.00 €

Petroni 5.00 €

Izaguirre 5.00 €

VINOS

Martín Códax Lías 4.40 €

D.O Rías Baixas

Ponte da Boga 2.80 €

D.O Ribeira Sacra, Godello

Ponte da Boga 2.80 €

D.O Ribeira Sacra, Mencia

San Clodio 2.80 €

D.O Ribeiro

Carmelo Rodero Crianza 4.60 €

D.O Ribera del Duero

Sierra Cantabria Crianza 3.70 €

D.O Rioja

CERVEZAS

Estrella Galicia 2.80 €

1906 3.10 €

Red Vingage 3.30 €

Tostada 3.10 €

Sin gluten 3.00 €