



# Baratza Kafea

Restaurante Macrobiótico, Bio y Vegano



## *"Tu templo de la cocina saludable y amorosa"*

*Todos nuestros platos y repostería están elaborados en su mayoría con productos ecológicos y con verduras de Navarra.*

*Cocinamos y lavamos nuestras verduras con agua filtrada, la misma que servimos a tu mesa.*

*Contamos con menú, platos y postres sin gluten. Si nos avisas previamente podemos adaptar nuestro menú para otras alergias e intolerancias.*

*Todos nuestros postres y repostería están elaborados sin azúcar o endulzantes químicos. Utilizamos endulzantes naturales.*

*Somos también la Euskal Eskola Makrobiotika, escuela de cocina natural y bio-terapias.*

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





**CROQUETA DE MIJO y PORTOBELLO 1.70€**

**HUMUS (paté de garbanzo arabe) 6.00€**

*Servido con pan tostado o galletas de arroz  
y sésamo*

**ENSALADILLA RUSA 7.00€**

*Servido con pan tostado o galletas de arroz  
y sésamo*

**SOPA o CREMA DEL DÍA 4.50€**

*Preguntar por las opciones del día*

**ensalada ALI BABA (\*) 10.90€**

*Cuscus +Lechuga+ lechuga roble+ pepino+ pickles de rabanitos  
+ cubitos de zanahoria+ olivas negras + aguacate+ sésamo tostado+ maíz*

**ensalada EUSKO-ITALIANINI 10.90€**

*Fusili integral +Lechuga+ rúcula+ tomate cherry + pimientos del piquillo  
+ maíz + olivas negras+ Nueces*

**ensalada BARATZA 10.90€**

*Lechuga+ Lechuga roble+ Tofu Marinado+ Pink chucrut- maíz+  
cubitos de zanahoria +pipas de calabaza+ pepino*



**ESCALOPINAS DE SEITAN Y MOCHI 15.90€**

*Acompañado de Arroz Especiado y sésamo negro y marrón + Salsa de falso Tomate de Verduras + Ensalada Multicolor*

**TEMPURAS DE BROCHETA DE SEITAN 14.90€**

*Acompañado de Arroz integral con sésamo negro+ Ensalada multicolor + Salsa Saté.*

*(\* Preguntar por opción sin gluten*

**FALAFEL CON SALSA DE HIERBABUENA 14.90€**

*Acompañado de Ensalada Ali- Baba + Wok de Lombarada*

*(\* Preguntar por opción sin gluten*

**PLATO MACROBIÓTICO DEL DIA 13.90€**

*Cereal+ Legumbre o proteína vegetal+ Verduras +  
Algas + Ensalada*

*(\* Preguntar por opción sin gluten*

**TACOS MEXICANOS DE TEMPEH 14.90€**

*Tortillas de Maíz rellena de wok de tempeh con verduras picantonas*

## MENÚ fin de SEMANA 22€

sopa o crema del día  
piskolabis  
plato macrobiótico del día  
postre a elegir  
cerveza, vino ecológico o limonada casera

## BOCATAS

*\*Excepto mediodía*

**TOFU MARINADO 7€**

lechuga + pepino + pickles de rabanitos + tahin y mostaza

**TEMPEH MARINADO 8€**

lechuga + pepino+ pickles de rabanitos rabanitos + guacamole.

**SEITAN AL AJILLO 7.50€**

calabacín a la plancha + lechuga roble + pepino+ Pickle de Cebolla + pesto vegano

**TORTILLA DE PATATAS VEGANA 6.50€**

lechuga + veganesa

## SANDWICHES

*\*Excepto mediodía*

acompañado con Bravas de boniato o Nachos con salsa a elegir 10.50€

escoge el relleno a tu gusto, VER BOCATAS, tempeh 1€ extra



**TARTA DE MELOCOTON al toque de CACAHUETES \* 5€**  
*Servida con Salsa de Algarroba*

**TARTA DE BONIATO Y CASTAÑAS \* 5.50€**

**PASTEL DE CHOCOLATE y AMAZAKE 5€**  
*Con mermelada de Arandanos y servido con  
salsa de natilla de pera*

**TARTA DE LIMÓN SIN GLUTEN 5€**

**NATILLAS DE PERA 4€**  
*Servido con almendras tostadas*

**TXOKO-BANANA 4.5 €**  
*Mousse de chocolate, algarroba y platano*

**BIZCOCHO DE MANZANA, DÁTILES Y COCO 4.5€**  
*Servido con Salsa de Algarroba y Natilla de Pera*

**DEGUSTACIÓN DE POSTRES 7.5€**  
*Selección de 3 tartas, pastel o bizcocho*

*\*Solo en temporada*

## ZUMOS Y BATIDOS

ZUMOS EKOLO (Ecológicos)	2.50€
<i>Pera, Uva, Manzana o Mandarina</i>	
ZUMO DE NARANJA NATURAL o NARANJA Y LIMÓN	3€ / 4.50€
BATIDO de FRUTAS	3.50€ / 4.50€
<i>con frutas de temporada y bebida de arroz</i>	
<i>Melocotón*, manzana, plátano, melón*, fresa*, pera, cereza*, etc</i>	
<i>*depende de frutas de temporada</i>	
+super alimento : <i>espirulina, green Magma</i>	extra de 0'5€ / 1€
<i>Maca</i>	extra de 1€ / 2€

*Algunas sugerencias:*

<i>Smoothie de MANZANA con Spirulina</i>	4€/ 5€
<i>Smoothie de PLATANO con Maca</i>	4.50€/ 5.50 €
<i>Smoothie de MELOCOTÓN con Green Magma</i>	4€/ 5€
<i>Manzana, zanahoria, remolacha y jengibre.</i>	4€/5€
<i>Batido Verde</i>	4€/5€

*(manzana, brócoli, kale, calabacín, etc...pregúntanos por las posibilidades)*

<b>COCTEL HAPPY BLOOD</b>	<b>7€</b>
---------------------------	-----------

*Batido de zanahoria y calabacín, zumo de naranja y limón, jengibre, bebida de arroz, concentrado de zumo de manzana*

*LOS SUPER ALIMENTOS son complementos alimenticios con un gran potencial energético, alcalinizante, vitamínico y remineralizante.*

*Pruebalos, te sorprenderán!*

- *Espirulina: Limpia la sangre, mejora la flora intestinal, depura el hígado.*
- *Maca: Equilibra el sistema hormonal, impulsor de la libido.*
- *Green Magma: Dexintoxica y alcaliniza, depura el hígado.*

## REFRESCOS Y OTRAS BEBIDAS FRÍAS

REFRESCOS	2.25€
MOSTO	1.75€
REFRESCOS BIO naturfrisk	3€
limonada, cola, naranja, ginger	
BEBIDA DE CHOCOLATE Y COCO	3€
MARIANITO	2€

# TÉS, CAFÉS E INFUSIONES

Todas nuestros tés e infusiones son de cultivo ecológico, el café de comercio justo y están elaborados con agua micro filtrada.

## INFUSIONES

1.90€

Selecciona 1 de toda nuestra variedad

<ul style="list-style-type: none"><li>• Regaliz</li><li>• Menta</li><li>• Anís</li><li>• Verbena</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hierba Luisa</li><li>• Manzanilla</li><li>• Cardo mariano</li><li>• Roibosh con Naranja</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Roibosh</li><li>• Melisa</li><li>• Hinojo</li><li>• Tomillo</li></ul>
--	---	---

**DIGESTIVA:** Regaliz, Anís, Jengibre, Malvavisco. 2€

**TRIFASICA:** Menta, Regaliz y Anís. 2€

**RELAJANTE:** Melisa, salvia, tila. 2€

**BARATZA:** Cardamomo, jengibre, hinojo, canela, Naranja. 2.30€

**JENGIBRE & LEMON GRASS** 2€

**YOGI TÉ (Infusión Ayurvédica)** 2€

- **MUJER:** Jengibre, cascara de naranja, manzanilla.
- **CLASSIC CHAI:** Canela, cardamomo, jengibre, clavo, pimienta negra
- **CHOCO:** Cascara de cacao, regaliz, canela, algarroba, etc.

**TÉ VERDE** Digestivo, Depurativo, Adelgazante. 1.90€

**TÉ MORUNO** Té verde con Hierbabuena 2€

**TÉ NEGRO** Estimulante. 2€

**EARL GREY** Té negro con bergamota 2.30€

<b>TÉ BANCHA</b> Té de 3 años. Poca teína. Astringente	<b>2.€</b>
<b>TÉ MATCHA</b>	<b>2.50€</b>
<b>TÉ MATCHA en bebida vegetal o leche</b>	<b>3.50€</b>

## **TÉ SIN TEINA**

---

**KUKICHA:** Té de 3 años.

Sin teina, digestiva, alcalinizante, rico en calcio. **2.00€**

**GENMAI CHA.**

Té Bancha con Arroz tostado. Sabor ahumado **2.10€**

**TE MU: 16 plantas. Aromatico.** **2.50€**

Tonifica, Refuerza el organismo, Dolores menstruales.

## **CAFÉS**

---

**CAFÉ solo, con leche, cortado** **1.30€**

Café de comercio Justo. Bebida de Avena, Arroz ,  
Soja o Leche ecológica.

**CAFÉ con Leche en vaso** **1.70€**

**CAPUCHINO** **2. 50€**

**CAFÉ DE CEREALES solo** **1.75€**

con bebida Vegetal o Leche **2€**

## **OTRAS DELICIAS**

---

**CHOCOLATEADO con bebida vegetal** **2.50€**

**GREEN MAGMA con bebida vegetal** **3€**

**MACA con bebida vegetal** **3.50€**

# BEBIDAS ALCOHÓLICAS

## CERVEZAS - GARAGARDOAK

CAÑA o botellín MAHOU	1.80€
San Miguel	1.80€
CAÑA con limón o gaseosa	2.20€
CAÑÓN con Limón o Gaseosa	3.50€
Kalimotxo	3.50€
BUCKLER O.O.	1.80€

## CERVEZAS ARTESANALES - ARTISAU GARAGARDOAK

Cerveza MITIKA 33 cl. pilsner	3.00€
Cerveza MITIKA 33 cl. tostada	3.00€
PAGOA 33cl. 4.6% Cerveza Roja	3.00€

## CERVEZAS ECOLÓGICAS - GARAGARDO EKOLOGIKOAK

RIEDENBURGER BRAUHAUS 33cl.	3.50€
0.5% Sin Alcohol. Espelta. Alemana	
RIEDENBURGER BRAUHAUS 33cl.	3.25€
4.7% Pilsner. Malta de Cebada y Lupulo	
SPELTOR 33cl.	3.50€
4.9%. Espelta y Cebada. Francia.	
SCHNITZER BRÄU 33cl.	4.00€
5.0%. Mijo. Sin gluten. Alemania.	
BAYREUTHER 0.5l. 5.0% .Trigo. Alemania	4.50€

# VINOS - ARDOAK

BIURKO Tinto Rioja ecológico

copa	1.80€
botella	10.50€

BLORALIX copa Tinto Rioja Ecológico

copa	1.90€
botella	11.50€

BARGOTA CRIANZA

copa	2€
botella	12€

BIURKO reserva 18€

SEÑORIO DE SARRIA

copa	1.70€
botella 3.75 c.l rosado	5€

RUEDA copa blanco ecológico

copa	2.40€
botella	14€

## COPAS

MOJITO CASERO- ETXEKO MOJITO 6.50€

QYN TONIC, COMBINADOS 5.50€

TXUPITOS

Orujo hierbas, patxaran, ron, peche, tequila 2.00€

Limoncelo, licor de moras, crema de orujo 2.50€