



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.



Entrantes

CROQUETA DE MIJO y PORTOBELLO  1.70€

TXUPITO DE KIMCHI 2.50€

Jugo de fermento coreano ligeramente picante

HUMUS (paté de garbanzo árabe)  6€

Servido con pan tostado o galletas de arroz y sésamo

TEMPURAS DE ALGA NORI *  5€

BRAVAS DE BONIATO  6€

Servidas con tomato picantón y veganesa

SOPA o CREMA DEL DÍA * 4.50€

CEREAL DEL DÍA porción * 4.50€

Ensalada ALI BABA *   10.90€

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

Ensalada de ARROZ MEDITERRANEA  10.90€

Arroz integral + Lechuga + Tomate cherry + Pickles de Cebolla + zanahoria - maíz -
Pipas de girasol tostadas

Ensalada BARATZA  10.90€

Lechuga + Hoja roble + Rúcula + Tofu Marinado + Pink chucrut - maíz + aguacate
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 +
Ensalada Multicolor*

TEMPURAS DE BROCHETA DE SEITAN    **14.90€**

*Acompañado de Arroz Especiado con sésamo negro o cereal del día+ Ensalada
multicolor + Salsa Saté*

FALAFEL CON SALSA DE HIERBABUENA *    **14.90€**

Acompañado de Ensalada Ali- Baba + Wok de Lombarda

PLATO MACROBIÓTICO de FIN DE SEMANA * **13.90€**

*Incluye cereal integral+ Legumbre o proteína vegetal+ Verduras +
Algas + Ensalada*

**Preguntar por las opciones del día, también opción sin gluten*

TACOS MEXICANOS DE TEMPEH  **14.90€**

*2 Tortillas de Maíz rellenas de wok de tempeh con verduras picantonas.
Acompañamiento de ensalada y salsa piquillo*

CREPE DE TRIGO SARRACENO  **10.90€**

Relleno con Verduras Salteadas con Tofu Marinado y alga Wakame

MENÚ fin de SEMANA 22€

Sopa o crema del día

Piskolabis

Plato macrobiótico de Fin de semana *

Incluye Cereal integral+ Legumbre o proteína vegetal+ Verduras +Algas + Ensalada

Postre a elegir de la carta

Cerveza, vino ecológico o limonada casera

MENÚ INFANTIL 12€

Hamburguesa Vegetal con Bravas de Boniato  

Limonada casera o Zumo ekolo

Postre a elegir de la carta

**Solo hasta 12 años*

- Si tienes alguna intolerancia y alergia te recomendamos que nos lo hagas saber antes de pedir para asesorarte lo mejor posible. En caso de tener muchas de ellas lo mejor es que nos lo indiques al hacer la reserva. Con gusto atenderemos todas tus peticiones.
- Los platos marcados con * ofrecen la posibilidad de servir sin gluten previo aviso.
- Nuestro aliño contiene shoyu  . Si tienes alguna intolerancia puedes solicitarnos aceite de oliva, vinagre de arroz, vinagre de umeboshi, tamari, sal marina o gomashio.



FRUTOS
DE CÁSCARA



GRANOS
DE SÉSAMO



APIO



CONTIENE
GLUTEN



SOJA



CACAHUETES



PASTEL DE CHOCOLATE y AMAZAKE   5€

Con mermelada de Arandanos o higos, servida con Salsa de natilla de pera y semillas de amapola

TARTA DE LIMÓN SIN GLUTEN  5€

TARTA DE MELOCOTON   5€

Servida con Salsa de Algarroba

**solo en temporada*

TARTA DE BONIATO Y CASTAÑA  5€

Servida con Salsa de Algarroba

**solo en temporada*

NATILLAS DE PERA   4€

Servido con almendras tostadas

TXOKO-BANANA  4.5 €

Mousse de chocolate, algarroba y plátano

BIZCOCHO DE MANZANA, DÁTILES Y COCO  4.5€

Servido con Salsa de Algarroba y Natilla de Pera

DEGUSTACIÓN DE POSTRES  8€

Selección de 3 tartas, pastel o bizcocho

**No entra dentro del menú*

ZUMOS Y BATIDOS

ZUMOS EKOLO (Ecológicos) 2.50€

Pera, Uva, Manzana o Mandarina

ZUMO DE NARANJA NATURAL o NARANJA Y LIMÓN 3€ / 4.50€

BATIDO de FRUTAS NATURALES 3.50€ / 5€

Con frutas de temporada* y bebida de arroz

Escoge entre: manzana, pera, plátano, melón*, fresa*, melocotón* o cereza*

Si te apetece puedes añadir un súper alimento:

Espirulina , Green Magma extra de 0'5€

Maca extra de 0.75€

Algunas sugerencias de batidos:

Smoothie de MANZANA o PERA con Spirulina 4€/ 5.50€

Smoothie de PLATANO con Maca 4.25€/ 5.75 €

Smoothie de MELOCOTÓN con Green Magma 4€/ 5.50€

Batido de Manzana, zanahoria, remolacha y jengibre. 3.75€/5.25€

Batido Verde 3.75€/5.25€

Ingredientes según las frutas y verduras verdes de temporada

LOS SUPER ALIMENTOS son complementos alimenticios con un gran potencial energético, alcalinizante, vitamínico y remineralizante. Pruébalos... ¡te sorprenderán!

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

REFRESCOS Y OTRAS BEBIDAS FRÍAS

KOMBUCHA Itxoste	3.50€
Lemon grass	
Jengibre con shiso	
LIMONADA CASERA	1.75€
Zumo de limón, agua filtrada, panela, hierbabuena	
REFRESCOS BIO naturfrisk	2.75€
Limonada, cola, naranja o ginger ale	
Bebida de CHOCOLATE y COCO	2.75€
REFRESCOS	2.25€
MOSTO	1.75€
GASEOSA botellín	1.25€
AGUA botellín	1.10€
AGUA con GAS	1.70€

TÉS, CAFÉS e INFUSIONES

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

INFUSIONES 1.90€

Selecciona 1 de toda nuestra variedad

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

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€
YOQI TÉ (Infusión Ayurvédica)	2€
<ul style="list-style-type: none">• 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€

Extra de Bebida vegetal 0.25€

Té en Bebida Vegetal + 0.75€

TÉ BANCHA	Té de 3 años. Poca teína. Astringente	2€
TÉ MATCHA	Té verde en polvo. Rico en aminoácidos	2.50€
TÉ MATCHA	en bebida vegetal o leche	3.50€

TÉ SIN TEINA

KUKICHA:	Té de 3 años.	
	Sin teína, digestiva, alcalinizante, rico en calcio.	2.00€
TE MU:	16 plantas. Aromático.	2.50€
	Tonifica, Refuerza el organismo, Dolores menstruales.	

CAFÉS

CAFÉ solo, americano, cortado	1.30€
CAFÉ con Leche	1.40€
	Café de comercio Justo. Bebida de Avena, Arroz, Soja o Leche bio
CAFÉ con Leche en vaso	1.80€
CAPUCHINO	2€
CORTADO con BAYLEIS	2€
CORTADO con BAYLEIS VEGANO	2.50€
CARAJILLO	2€
CAFÉ DE CEREALES solo	1.75€
	con bebida Vegetal
	Instantaneo en bebida vegetal
	2.25€/ 3€*

* Taza o vaso

OTRAS DELICIAS SALUDABLES

PANELA CAO	con bebida vegetal	2€/ 2.50€*
GREEN MAGMA	con bebida vegetal	2.50€/ 3€*
MACA	con bebida vegetal	2.75€/ 3.50€

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

CERVEZAS

Mahou	1.80€
San Miguel	1.80€
CERVEZA con limón o gaseosa	2.25€
Estrella Galicia 0'0	1.80€

CERVEZAS ARTESANALES

MITIKA LAMIA 6.2	Cerveza rubia con trigo ecológico	3.25€
MITIKA GALTZAGORRI. 5.7°	Cerveza tostada	3.50€
MITIKA GAUEKO 7°	Cerveza negra	3.50€
PAGOA	4.6% Cerveza Roja	3.25€

CERVEZAS ECOLÓGICAS

RIEDENBURGER BRAUHAUS 33cl.	3.50€
0.5% Sin Alcohol. Espelta. Alemana	
RIEDENBURGER BRAUHAUS 33cl.	3.25€
4.7% Pilsner. Malta de Cebada y Lúpulo	
RIEDENBURGER sin gluten 33cl.	3.75€
Elaborada con malta exclusivamente de mijo	
RIEDENBURGER Weibbier 0.5l.	4.50€
5.1° Cerveza de Trigo	
SPELTOR 33cl.	3.75€
4.9%. Espelta y Cebada. Francia.	

VINOS

BIURKO copa Tinto Rioja ecológico	1.80€
BIURKO botella	11€
BIURKO reserva	18€
BLORALIX copa Tinto Rioja Ecológico	1.90€
BLORALIX botella	12€
MONJARDIN CRIANZA copa Navarro	2€
MONJARDIN CRIANZA botella	12€
GRAN FEUDO copa Rosado Garnacha Navarro	1.75€
GRAN FEUDO botella 3.75 c.l	6.5€
RUEDA copa blanco ecológico	2.40€
RUEDA botella	14€
SIDRA botella	6.90€

COPAS y COMBINADOS

MOJITO CASERO	6.50€
GYN TONIC, COMBINADOS	5.50€
con refresco bio	6.25€
KALIMOTXO	3.50€
JB, ron CACIQUE copa	3€
BALLANTINES, ron BARCELO copa	3.50€
PATXARAN copa	2.75€
Vaso tubo	3.75€
VERMUT marianito	2€
Vaso tubo	3€
TXUPITOS	
Orujo hierbas, patxaran, cacique, jb, peche, tequila	2.00€
Limoncelo, licor de moras, crema de orujo, baileys,	2.50€
ballantines, ron Barceló	
Licor de Arroz	2.50€
Baileys vegano	3€