

La COMUNA

CAFÉ + FINE FOODS

Catalan
Castellano
English

Cafè

Cafè Frodissimo, doble fermentació originari de Nicaragua. Amb una entrada en boca vibrant i afrutada, continua amb un toc de xocolata negra, per acabar amb un final net.

Espresso	2,00€
Babyccino	2,00€
Americà	2,20€
Tallat	2,20€
Latte	2,50€
Capuccino	2,60€
Flat white	2'70€
Mocha	2'80€
Cold brew	2'50€
Filter coffee V60	3,50€
Pumpkin Spice Latte	2,80€
Xocolata calenta	2,80€

Tes i infusions

Matcha Latte 2,70€

Chai Latte 2,70€

Te negre infusionat
amb espècies

Dirty Chai latte 3,70€

Shot de Frodissimo en el
nostre Chai Latte

Ommm 2,50€

camamilla + melissa
relaxant i digestiu

Ying red yang 2,50€

fruits vermells + canyella
purificant i antioxidant

Happy stomach 2,50€

poma + fonoll
digestiu i diurètic

Good morning 2,50€

english breakfast
estimulant i antioxidant

Marrakesh 2,50€

te verd + menta + flors
aromàtic i diurètic

Red power 2,50€

te vermell + flors
purificant i energètic

Indian chai 2,50€

te negre + espècies
estimulant i energètic

Rooibos & co 2,50€

taronja + canyella
vitamínic

Begudes

Sucs de fruita, naturals i orgànics

Linda mandarina & romaní 2,95€

Linda llimona & gengibre 2,95€

Linda llimona & hibiscus 2,95€

Mooma suc de poma 25cl 2,35€

Mooma suc de poma 1l 5,20€

Refrescos orgànics amb suc de fruita naturals

Bionina magrana 2,95€

Bionina de taronga sanguínia 2,95€

Fritz-lemon 2,50€

Fritz-kola 2,50€

LOV kombucha sunny 3,50€

LOV kombucha sunset 3,50€

Mikkeller Enerjibajer 0,0 4,95€

Snacks

Cada dia preparem per tu a la zona de cafeteria una vitrina plena de deliciosos snacks, tan dolços com salats. Apropat al nostre mostrador i escull el teu preferit.

GF DF V	Banana bread Pa de plàtan fet amb farina sense gluten, sucre morè, llet vegetal i nous pecanes	3,50€
GF	Tahini brownie	4,20€
GF	Madalena de pastanaga Farcit amb crema d'ametlla, mel i pastanaga	4,20€
GF	Panellets trio Pinyons, ametlles i coco	6,50€
	Donut SGRAIL100	2,50€
	Pastís <i>llimona i festuc pera i canyella ametlla i fruits vermells</i>	2,25€
	Galeta de civada	1,80€
GF	Galeta <i>avellana i xocolata</i>	2,50€
GF DF V	<i>xocolata i nous</i>	
GF DF V	<i>100% xocolata</i>	
GF DF V	Pastís de llima & alvocado The creaminess of cashews and avocado with the freshness of lime	4,95€
GF	Pastís de formatge	4,95€

Entrepans

	Salmó & alvocat Entrepà de pa de briox de la Puntual amb el nostre salmó fumat, alvocat, feta i rúcula	7,50€
	Pernil ibèric & brie Entrepà de pa de motlle de cereals de La Puntual planxat amb pernil ibèric, formatge, brie i rúcula	6,95€

GF sense gluten
DF sense lactosa
V vegà

Esmorzar

GF / DF V option **Bircher muesli** 6,50€
Civada hidratada amb suc de poma Mooma, poma fresca, nous pecanes i pipes de carbassa.

GF / DF V option **Yogurt bowl** 6,95€
Iogurt ecològic de La Selvatana, amb fruita i granola feta a casa.
Opció V de Coco by Angela + 2,00€

Torrada d'alvocat 6,95€

2 llesques de pa de motlle de cereals de La Puntual, amb alvocat, tomata cherry i feta

Ou poché ecològic +2.00€

Salmó fumat a casa +2,50€

Pollastre ecològic +2.00€

Pa S/G La Fogaina +2,50€

Breakfast burrito 9,75€

"Tortilla" XL de blat de moro, amb ous remenats, espinacs, alvocat, haloumi, ceba encurtida i salsa sweet chili feta a casa

Salmó fumat a casa +2,50€

Pollastre ecològic +2.00€

Pa S/G La Fogaina +2,50€

GF DF **Pancakes dolços** 6,50€
2 pancakes sense gluten amb plàtan, xocolata negra i granola feta a casa.

Ous

Típic esmorzar australià 9,75€

Ous remenats amb crema de coco i chilli, amanida d'espinacs, alvocat i llima.

Ous benedict 8,25€

Pa de briox de La Puntual, rúcula, ou poché ecològic i la nostra salsa holandesa.

A escollir entre:

- Pernil ibèric

- Salmó

Dinar

De 12:00h - 16:00h

3 racions vegetals €12

2 racions vegetals + 1 ració de proteïna €14

Quiche/Truita del dia

Els nostres xef oferiran una versió diferent a diari...

Sopa del dia

Crema de verdures o sopes més lleugeres

Verdures al forn

verdures cruixents i saboroses amb espècies

Amanida de temporada

canviem els ingredients a diari i per temporada

Amanida amb carbohidrats

Rice, quinoa, bulgar, etc

Mousakka/Recepta vegana cuita al forn

lassanya vegetariana, risotto amb verdures

Proteïna

Escull una opció

Peix del dia

Pollastre ecològic

Carn vermella

2 ous poché

Pa de La Puntual i aigua acabada de fer amb gas o sense



Café

Frodissimo espresso Explorer is a single origin fermented Nicaraguan bean with a bright and fruity introduction, followed by bold dark chocolate notes and a clean finish.

Espresso	2.00€
Americano	2.20€
Cortado	2.20€
Latte	2.50€
Capuccino	2.60€
Flat white	2.70€
Mocha	2.70€
Cold brew	2.50€
Filter coffee V60	3.50€
Pumpkin spice latte	2.80€
Hot chocolate	2.80€

Teas & Infusions

- | | |
|---|---|
| Matcha Latte 2.70€ | Good morning 2.50€
english breakfast
stimulating & antioxidant |
| Chai Latte 2.70€
Homebrewed black tea
with chai spices | British 2.50€
earl grey + flowers
astringent & energetic |
| Dirty Chai latte 3.70€
Shot of Frodissimo
espresso on our chai latte | Marrakesh 2.50€
green tea + mint + flowers
aromatic & diuretic |
| Ommm 2.50€
camomile + lemon balm
relaxing & digestive | Red power 2.50€
red tea + flowers
purifying & energetic |
| Ying red yang 2.50€
berries + cinnamon
purifying & antioxidant | Indian chai 2.50€
black tea + spices
stimulating & energetic |
| Happy stomach 2.50€
apple + fennel
digestive & diuretic | Rooibos & co 2.50€
orange + cinnamon
vitaminic & drenant |

In the fridge

Juices

Natural and organic fruit juices

Linda mandarine & rosemary 2.95€

Linda lemon & ginger 2.95€

Linda lemon & hibiscus 2.95€

Mooma apple juice 2.35€

Mooma apple juice 1L 5.20€

Sparkling

Organic sparkling, fruit juice drinks

Fritz-lemon 2.50€

Fritz-kola 2.50€

LOV kombucha sunny 3.50€

LOV kombucha sunset 3.50€

Mikkeller Enerjibajer 4.95€

0% Alcohol free beer

Still or sparkling water 2.00€

Water by AuigaEmporda: our filtration system is of the highest quality & taste. Natural, cold or sparkling, we believe in sustainability & are supportive & respectful of the philosophy of Km0.

Delights

Every day we prepare for you in the cafeteria area a showcase full of delicious snacks, both sweet and savory. Come to our counter and choose your favorite.

- GF DF V **Banana bread** 3.50€
Emma's gluten free banana bread .
- GF **Tahini brownie** 4.20€
- GF **Mini oat cookie** 1.80€
- Cookies**
- GF *hazelnut and chocolate*
- GF DF V *chocolate and walnut* 2.50€
- GF DF V *100% chocolate*
- GF **Carrot cake muffin** 4.20€
stuffed with almond cream,
honey and carrots
- GF **"Panellets" trio** 6.00€
Pinenuts, almonds and coconut
- SGRAIL100 donut** 2.40€
- Cake**
- Almond and red berries*
- Lemon and pistachio* 2.25€
- Pear and cinnamon*
- GF DF V **Lime & Avocado raw cake** 4.95€
The creaminess of cashews and avocado
with the freshness of lime
- GF **Cheesecake** 4.95€
Traditional baked cheesecake served with
a red berry coulis

Sandwiches

- Salmon & avo** 7.50€
House smoked salmon, avocado, feta and rocket on a
La Puntual brioche
- Iberian ham & brie** 6.95€
Iberian ham, brie and rocket toasted
sandwich on La Puntual multigrain bread

GF gluten free
DF dairy free
V vegan

Breakfast

8 a.m to 12 noon

GF DF V option **Bircher muesli** 6.50€

Oats soaked overnight with Mooma apple juice, fresh apple, walnuts and pumpkin seeds.

GF DF V option **Yogurt bowl** 6.95€

Organic greek yogurt from La Selvatana, with fresh fruit and granola by 'Sa Granola'

+ Coconut yogurt 'Coco By Angela' 2.00€

GF DF **Pancakes** 6.50€

2 gluten-free pancakes with fresh banana & melted dark chocolate.

Avocado Toast 6.95€

2 slices of La Puntual multigrain bread, with avocado, cherry tomato and feta

+ poached egg 2.00€

+ house smoked salmon 2.50€

+ gluten free bread from la Fogaina 2.50€

+ organic chicken 2.00€

Breakfast burrito 9.75€

scrambled eggs, spinach, avocado, haloumi, pickled onion and homemade sweet chili sauce wrapped in a tortilla.

+ homemade smoked salmon 2,50€

+ gluten free bread from la Fogaina 2,50€

+ organic chicken 2.00€

Chilli scramble Emma's way 9.75 €

Soft scrambled eggs with coconut cream and fresh chilli, spinach, avocado and fresh lime

Eggs benedict 8.25€

organic poached egg, rocket, house made hollandaise on a La Puntual brioche

choice of either:

+ Iberican ham

+ Homemade Smoked Salmon

Lunch

From 12 - 4pm

3 serves of vegetables €12

2 serves of vegetables + 1 serve protein €14

Quiche/Tortilla of the day

Our chef's daily creation...

Soup of the day/gazpacho

Our daily soup

Roasted vegetables

Oven roasted carrots with their tops on

Daily Salad

Beetroot & lentil salad with haloumi

Carbohydrate based salad

Rice, quinoa, bulgar, etc

Mousakka/baked vege dish

vegetable lasagne, mushroom risotto,

Protein

Choose one:

Fish of the day

Organic chicken

Red meat

2 organic poached egg

A serve of La Puntual Bread

