



En Espacio Orgánico proponemos opciones de comida saludable, una dieta con menos proteínas de origen animal, sin renunciar a ella y mayor presencia en la cocina vegana/vegetariana, libre de ultraprocesados e ingredientes refinados.

Platos con gran variedad nutritiva, elaborados de manera casera con ingredientes 100% BIO, para acercarte a una alimentación completa, equilibrada y sabrosa.



*Aunque en nuestro establecimiento llevamos a cabo buenas prácticas de higiene y manipulación, al no disponer de líneas de producción diferenciadas para las elaboraciones no podemos garantizar la ausencia total de trazas de alérgenos en nuestros platos.

@espacioorganico





Menú del día **ECOLÓGICO**

Del 22/06 al 26/06

Todos nuestros menús BIO incluyen **pan, agua filtrada y estructurada y postre/café/infusión.**

Completa tu menú con un refresco/cerveza/kombucha/copa de vino por 2€ más.

Lunes

- Primeros:

- Gazpacho
- Ensalada vegetal

- Segundos:

Hamburguesa de pollo y pavo al plato

- Guiso de seitán con calabacín

Martes

- Primeros:

- / Salmorejo
- Garbanzos guisados con verduritas

- Segundos:

Morcillo en salsa casera con arroz

- Arroz tres delicias vegano

Miércoles

- Primeros:

- / Salmorejo
- Bowl frío de quinoa y garbanzos con pepino, cebolla, hummus y tofu

- Segundos:

Pollo en salsa casera y dátiles

- Repollo al pimentón con delicias veganas

Jueves

- Primeros:

- Gazpacho
- Ensalada tricolor

- Segundos:

Canelones de carne con perreo

- Tallarines con verduras y delicias veganas

Viernes

- Primeros:

- Crema del día
- Ensalada de la casa

- Segundos:

Ternera al horno en salsa de pimienta

- Seitán con su guarnición

MENÚ COMPLETO
de L a V

15'90
€

IVA incluido

MEDIO MENÚ
de L a V

14'50
€

IVA incluido

¿Quieres mejorar tu menú cambiando el 2º plato?

Disfruta de cualquiera de las siguientes **sugerencias*** de **carta** con tus menús por un extra:

- +4,90€ Aguacate parrillero
- +4,90€ Wok de arroz con verduras y pollo/tofu
- +3,90€ Lasaña de verduras
- +3,90€ Lasaña boloñesa
- +3,90€ Espaguetis de calabacín a la toscana

*Consulta los alérgenos en la carta.

RESERVAS:
91 657 25 15

Suplemento de pan sin gluten por 1€ más.

* Para cambiar OPCIÓN VEGETARIANA/VEGANA/SIN GLUTEN consultar al camarero.

Trazas de gluten Gluten Vegetariano Vegano



Menú ECOLÓGICO

Especial fin de semana

Sábado 13/06

El menú incluye:

1 primero + 1 segundo + 1 bebida a elegir entre agua filtrada y estructurada/ refresco/cerveza/kombucha/copa de vino + **postre/café/infusión**

Primeros

A elegir entre:

Salmorejo a elegir:

- Con huevo
- Sin huevo

Ensalada César a elegir:

- Vegana / Con carne
- Gluten / Sin gluten

*Consultar al camarero

Segundos

A elegir entre:

Risotto de calabaza con boloñesa

- Timbal de verduras con delicias veganas

Bebida

A elegir entre:

Agua filtrada y estructurada / refresco / cerveza / kombucha / copa de vino

MENÚ ESPECIAL

24'90 €

IVA incluido

¿Quieres mejorar tu menú cambiando el 2º plato?

Disfruta de cualquiera de las siguientes **sugerencias* de carta** con tus menús por un extra:

+4,90€

Aguacate parrillero

+4,90€

Wok de arroz con verduras y pollo/tofu

+3,90€

Lasaña de verduras

+3,90€

Lasaña boloñesa

+3,90€

Espaguetis de calabacín a la toscana

*Consulta los alérgenos en la carta.



RESERVAS:
91 657 25 15

Suplemento de pan sin gluten por 1€ más.

*** Para cambiar OPCIÓN VEGETARIANA/VEGANA/SIN GLUTEN consultar al camarero.**



Trazas de gluten



Gluten



Vegetariano



Vegano



DESAYUNOS Y MERIENDAS

"El sabor de lo ecológico en cada bocado para llenarte de energía"

Empezamos con calentitos...

Huevos Revueltos con Verduritas 5,95€
Huevos de corral con selección de las mejores verduras de la temporada.

Sandwich de Jamón y Queso 6,20€
Pan, jamón de york y un queso suave.
*También en opción sin gluten.
*Disponible en opción de croissant.

Tostadas con pan Pavé

Aguacate y Tomate casero 5,60€
Rebanada gruesa con nuestro tomate casero emulsionado y los mejores aguacates.

Tomate casero 3,20€
Dos rebanadas con tomate emulsionado casero.

Hummus de Remolacha 3,95€
Rebanada gruesa con el hummus casero más atrevido de nuestra carta.

Mantequilla y Mermelada 3,00€
Dos rebanadas de mantequilla y mermelada casera.
*Disponible en opción de croissant.

Salmón y Queso crema 6,60€
Rebanada gruesa con salmón ahumado ecológico sobre queso de untar.

Plátano y Crema de Cacahuete 5,60€
Rebanada de crema de cacahuete, rodajas de plátano y almendra molida.

De chocolate 3,70€
Rebanada gruesa con crema de chocolate ecológico untado.

*Pide todas nuestras tostadas también en opción sin gluten.

Repostería casera

Yogur con Granola y Fruta 4,20€
Yogur con granola, semillas de chía y fruta fresca de temporada.
*También en opción vegana.

Pancakes con Chocolate 5,20€
Deliciosas tortitas tradicionales con suave crema de chocolate.

Croissant/Napolitana de chocolate 2,20€
Horneados al día por nuestro restaurante.

Galleta de Coco y Plátano sin gluten 1,60€
Nuestra galleta casera elaborada a base de coco, plátano y harina de almendras que sorprende sin gluten y sin azúcares añadidos.

Magdalena con Chocolate 2,80€
Nuestra magdalena casera elaborada con chocolate.

Magdalena con Arándanos 2,20€
Nuestra magdalena casera elaborada con arándanos.

Cookie con Chocolate 3,80€
La eco-cookie casera de nuestro restaurante elaborada con chocolate.

Cookie con Pistacho, Chocolate y Jengibre 3,80€
La eco-cookie casera de nuestro restaurante elaborada con pistacho y chocolate especiado con jengibre y cúrcuma.

Tarta artesana de Ecos del Lozoya 5,90€
*Consulta los alérgenos a nuestro personal.

Tarta carlota casera 5,90€
Nuestra tarta carlota casera elaborada a base de galleta.

Bizcocho de Naranja y Yogur 3,60€
Elaborado por nuestro restaurante base de harina de trigo con yogur y ralladura de naranja.

Bizcocho de Plátano a la Canela vegano 3,60€
Nuestra opción de bizcocho casero vegano a base de plátano con un toque especiado de canela y jengibre.

Bizcocho de Chocolate Negro sin gluten 3,60€
Esponjoso bizcocho de chocolate casero elaborado con harina de arroz para disfrutar sin gluten.

Combos de desayunos

Disponibles en horario de 10:00h-12:00h y de 16:00-21:00h

Classic 3,95€
Café o infusión + A elegir entre: Tosta de tomate casero / Tosta de mantequilla y mermelada / Croissant / Napolitana / Bizcocho casero: Naranja y yogur / Plátano a la canela y jengibre vegano / Bizcocho de chocolate negro sin gluten.

Healthy 5,90€
Café o infusión + A elegir entre: Bol de yogur con granola y fruta / Tosta de hummus de remolacha / Tosta de crema de chocolate vegano.

Premiun 7,20€
Café o infusión + A elegir entre: Huevos revueltos con verduritas / Tosta de avocado y tomate casero / Tosta de plátano y crema de cacahuete / Sandwich de jamón y queso.

Tostada de Salmón + Café/Infusión 8,20€
Nuestra tostada de pan pavé con salmón y queso crema para que acompañes en un delicioso combo con un café o infusión.

Tortilla de patata + Café/Infusión 10,95€
Nuestra tortilla de patata casera y ecológica en porción individual junto con un café o infusión.
*Disponible CON y SIN cebolla.

*Consulta los alérgenos de los platos en su apartado.

*Suplemento de zumo de naranja natural +1,50€ con el desayuno.

*Suplemento de huevo a la plancha por +2,50€ con el desayuno.





DESAYUNOS Y MERIENDAS

"Tu pausa saludable con ingredientes BIO y el sabor más auténtico"

Zumos y Batidos


- EcoDetox casero**  6,30€
Brócoli, limón, mazana y jengibre. ¡Con propiedades detox!
- Sequoia casero**  6,50€
Naranja, zanahoria, manzana, remolacha y limón. ¡Lleno de vitamina C!
- Ghinko casero**  4,95€
Zanahoria, manzana y jengibre. ¡Lleno de vitamina C!
- Naranja natural**  3,60€
Naranjas ecológicas de temporada.
- Zumo de piña**  2,20€
Piña ecológica.
- Batido Healthy con Frutas de temporada**..... 4,95€
Nuestro batido casero con leche  o bebida vegetal  (disponible de avena, soja  o arroz). A elegir hasta dos ingredientes disponibles de la temporada entre: Frambuesa, arándano, fresa y mora.

Nuestros té e infusiones

- Té Verde** 2,30€
Té verde ecológico.
- Té Rojo** 2,30€
Té rojo ecológico.
- Té English Breakfast** 2,30€
Té negro ecológico.
- Té Earl Grey** 2,30€
Té negro ecológico con aroma natural de bergamota.
- Té Earl Grey** 2,30€
Té negro ecológico con aroma natural de bergamota.
- Rooibos** 2,30€
Infusión de rooibos ecológico.
- Manzanilla** 2,30€
Infusión de manzanilla ecológica.
- Poleo Menta** 2,30€
Infusión de poleo menta ecológica.
- Jengibre y Limón** 2,30€
Infusión ecológica de jengibre y toques cítricos de limón.
- Naranja y Cúrcuma** 2,30€
Infusión ecológica de naranja y cúrcuma.

*Consulta más opciones a nuestro personal.

Cafés

- Delicioso arábica 100% en sus diferentes variantes, solo, cortado, con leche, con bebida vegetal, americano...¡Elige el tuyo!
- Café solo**..... 1,60€
 - Café con leche**..... 2,00€
 - Cortado / Americano**..... 1,90€
 - Capuccino**..... 2,20€
 - Café de cereales**..... 2,00€
 - Café con bebida vegetal**..... 2,00€
(Avena, soja  y arroz)

Alternativas al café

- Cacao con Leche**  2,60€
*También disponible con bebida vegetal a elegir avena, soja  o arroz.
- Chocolate a la Taza Casero**  3,20€
*También disponible con bebida vegetal a elegir avena, soja  o arroz.
- Chai Latte**  5,50€
*También disponible con bebida vegetal a elegir avena, soja  o arroz.
- Matcha Latte**  5,50€
*También disponible con bebida vegetal a elegir avena, soja  o arroz.





CARTA

Entrantes / Para compartir

- Nachos con Chili Vegano** 🌱🌿 12,50€
Nuestra versión vegana con salsa de yogur vegano y guacamole.
- Nachos con Queso y Carne** 🌱 18,00€
Nachos con chili con carne y queso mozzarella.
- Hummus a la crudité** 🌱🌿🥕🥔 8,50€
Hummus casero a tu elección acompañado de crudités y pan tostado.
A elegir entre: Remolacha / Garbanzo / Pimiento rojo.
- Tradición Cordobesa** 🌱🥚 9,50€
Salmorejo tradicional con o sin huevo.
*También en opción vegana.
- Quesadilla de Jamón York** 🌱🥚 13,80€
Quesadilla con jamón york y queso.
- Tortilla de Patata Individual** 🌱🌿 9,00€
Nuestra tortilla de patata casera y ecológica en porción individual.
*Disponible CON y SIN cebolla.
- Tortilla de Patata Entera** 🌱🌿 20,00€
Nuestra tortilla de patata casera y ecológica completa.
*Disponible CON y SIN cebolla.

Los Principales

- Lasaña Vegana** 🌱🌿 15,50€
Lasaña vegana de verduras variadas, bechamel casera, salsa de tomate y queso vegano.
- Lasaña Boloñesa** 🌱🌿 15,50€
Con carne picada ecológica, verduritas variadas, bechamel casera, salsa de tomate y queso mozzarella.
- Noodles con Pollo Yakitori** 🌱🌿🥚 16,50€
Noodles con pollo al estilo yakitori.
- Wok de Verduras y Arroz** 🌱🌿 13,50€
Wok de tofu con verduras a la salsa de soja acompañado de arroz.
- Wok de Pollo y Arroz** 🌱🌿 14,50€
Wok de pollo con verduras a la salsa de soja acompañado de arroz.
- Espaguetis de Calabacín a la Toscana** 🌱🌿 13,50€
Espaguetis de calabacín con salsa a la toscana y alcaparras.
*Plato crudivegano o cocinado.
- Albóndigas de la Casa** 14,50€
Albóndigas de carne caseras con guarnición de arroz.
- Berenjena Masala** 🌱🌿 13,50€
Guiso de berenjena con especias y quinoa real.
- Aguacate Parrillero de Salmón y Mango** 🌱🌿 18,00€
Aguacate a la parrilla con salmón ahumado y mango.
- Pollo al curry** 🌱 15,50€
Carne de pollo acompañado de arroz y salsa de curry.

Nuestras Burgers

- Eco Cow Burger** 🌱🌿🥚 17,50€
Carne de ternera ecológica en pan brioche con sojanesa de tomate, cebolla crujiente, queso, beicon, sojanesa de mostaza y tomate seco con guarnición de patatas horneadas.
- Tex-Mex Chicken Burger** 🌱🌿 17,50€
Carne jugosa de pollo ecológico en pan brioche con sojanesa de tomate, guacamole, cebolla crujiente, beicon, queso, pico de gallo y tomate seco con guarnición de patatas horneadas. ¡Sin picante, claro!
- Red Velvet Vegan Burger** 🌱🌿🥚 15,50€
Hamburguesa vegana casera de arroz y remolacha en pan rústico 🌱/ pan brioche 🌱 con humus de pimiento, cebolla crujiente, queso vegano y sojanesa de remolacha y tomate con guarnición de patatas horneadas.

*También en opción con pan sin gluten (+2€).

*Disponibles en **formato menú**: Burger + Patatas + Bebida + Postre.

Para los peques de la casa

- Arroz a la cubana** 🌱🌿 13,00€
Arroz esponjoso con salsa de tomate casero y huevo ecológico.
- Pasta con Boloñesa** 🌱🌿 13,50€
Espaguetis con salsa boloñesa y queso. ¡El clásico más deseado!
- Fingers de Pollo** 14,00€
Deliciosas y crujientes tiras de pechuga de pollo ecológico con guarnición de patatas.

*Disponibles en **formato menú**: Plato + Bebida + Postre.

Postres

- Tarta Casera de Queso** 🌱🌿 5,50€
Deliciosa tarta de queso casera sin gluten.
- Brownie de la Casa con Helado** 🌱🌿 7,50€
Brownie templado con helado de vainilla.
- Brownie de la Casa** 🌱🌿 4,50€
Brownie templado con helado de vainilla.
- Helado** 🌱🌿 6,50€
Helado de vainilla o chocolate.
- Carrot Cake Casera** 🌱🌿 6,50€
Nuestra carrot cake casera.

Suplemento de Pan 🌱 1,00€
Todos nuestros panes son de masa madre.

Suplemento de pan Sin Gluten 🌱 2,00€
Pan sin gluten.





MENÚ HAMBURGUESA

El chorreo saludable

BURGER + BEBIDA + POSTRE

A elegir 1 de cada

*Incluye patatas



23^{'90} €

1

ELIGE TU BURGER

Eco Cow



Hamburguesa de carne de ternera ecológica en pan brioche.

Tex-Mex Chicken



Hamburguesa de carne jugosa de pollo ecológico en pan brioche.

Red Velvet Vegan



Hamburguesa vegana de arroz y remolacha en pan rústico o pan brioche.

2

ELIGE TU BEBIDA: Agua filtrada y estructurada o Refresco

3

TU POSTRE

Tarta casera de queso



Helado de chocolate o vainilla



Biscocho de chocolate



*Las hamburguesas están disponibles en opción con pan sin gluten por 2€ más.

MENÚ INFANTIL

100% ecológico

PLATO + BEBIDA + POSTRE

A elegir 1 de cada



15^{'90} €

1

ELIGE TU PLATO

Pasta con Boloñesa



Espaguetis con salsa boloñesa. ¡El clásico más deseado!

Arroz a la cubana



Arroz esponjoso con salsa de tomate casero y huevo ecológico.

Fingers de Pollo

Deliciosas tiras de pechuga de pollo ecológico con guarnición de patatas.

2

ELIGE TU BEBIDA: Agua filtrada y estructurada / Zumo de Piña / Refresco sin gas

3

TU POSTRE

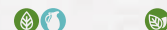
Fruta de temporada



Helado de chocolate o vainilla



Yogur BIO vegetariano / vegano





BEBIDAS

Kombuchas

- Kombucha de Frutos Rojos**..... 4,90€
La mezcla perfecta con fresas, arándanos y flor de hibisco.
- Kombucha de Té Verde**..... 4,90€
La clásica kombucha con lo mejor del té verde ecológico.
- Kombucha de Jengibre y Limón**..... 4,90€
La mezcla ideal de jengibre y limón.
- Kombujito**..... 4,90€
El primer mojito de kombucha sin alcohol con lima, limón y hierbabuena.

Refrescos

- Refresco de Cola**..... 3,60€
Refresco con gas sabor cola endulzado con agave.
- Refresco de Limón**..... 3,60€
Refresco con gas sabor limonada endulzado con agave.
- Bebida de Manzana, Melocotón y Naranja**..... 3,00€
Refresco a partir de agua y zumo de fruta concentrado con aromas naturales de manzana, naranja y melocotón.
- Bebida de Menta, Limón y Lima**..... 3,00€
Refresco a partir de agua y zumo de fruta concentrado con aromas naturales de menta, limón y lima.
- Bebida de Escaramujo Hibiscus sin teína**..... 4,20€
Infusión fría de escaramujo hibiscus sin teína.
- Bebida de Té Negro con Limón**..... 4,20€
Iced Tea de té negro con un toque cítrico de limón.
- Bebida Energética sabor Cítricos**..... 3,40€
Refresco a partir de agua mineral con gas elaborado a base de infusión de mate verde con sabor cítrico.

Vinos

- Vino blanco**
Copa: 3,20€ / Botella: 14,00€
- Vino tinto Joven**
Copa: 3,20€ / Botella: 14,00€
- Vino tinto Crianza**
Copa: 4,00€ / Botella: 19,00€



Cervezas

- Reidenburger de Trigo Weisse 50CL** 🍷 4,90€
Cerveza de alta fermentación elaborada con malta de cebada y trigo.
- Plankstetten de Espelta 33CL** 🍷 4,50€
Cerveza artesanal de exquisito sabor y las cualidades de la espelta.
- Radler 33CL** 🍷 4,60€
Cerveza elaborada con ingredientes ecológicos y zumo de limón.
- Pilsner 33CL** 🍷 4,60€
Cerveza ecológica elaborada con malta y lúpulo natural.
- Pilsner 33CL sin alcohol** 🍷 4,50€
Cerveza sin alcohol elaborada artesanalmente con malta y lúpulo bio.
- Tostada Premium 33CL sin alcohol** 🍷 4,60€
Cerveza sin alcohol elaborada con malta ecológica y tostado artesanal.
- Cerveza de Trigo Vegana 33CL sin gluten**..... 5,20€
Cerveza ecológica sin gluten y vegana, con un sabor suave y afrutado.
- Lammsbräu 33CL sin gluten**..... 5,20€
Cerveza ecológica sin gluten.
- Lammsbräu 33CL sin gluten y sin alcohol**..... 5,70€
Cerveza ecológica sin gluten y sin alcohol.

Aguas

- Agua Solan 500ML** 2,50€
- Agua con gas Vichy Catalán 500ML** 3,80€



☎ 916 57 25 15

www.espacioorganico.com