



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 06/07 al 10/07

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 de la casa

- Segundos:

- Pimientos rellenos de carne
- Guiso de seitán con verduras

## Martes

- Primeros:

- / Salmorejo
- Guiso de garbanzos con verduras

- Segundos:

- Berenjenas rellenas de carne mixta
- Verduras al horno con picadillo vegano

## Miércoles

- Primeros:

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

- Segundos:

- Pollo a la pepitoria con su guarnición
- Lasaña vegana

## Jueves

- Primeros:

- Gazpacho
- Ensalada tricolor

- Segundos:

- Canelones rellenos de carne
- Pasta con verduras y picadillo vegano

## Viernes

- Primeros:

- / Salmorejo
- Ensalada de la casa

- Segundos:

- Ternera al horno en salsa de pimienta
- Tofu marinado al pimentón con verduras

**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€  
Wok de arroz con verduras y pollo

+4,90€  
Wok de arroz con verduras y tofu

+3,90€  
Lasaña de verduras

+3,90€  
Berenjena masala

+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 11/07

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 de temporada

## Segundos

A elegir entre:

Redondo de ternera en salsa casera con patatas

- Risotto de lombarda

## Bebida

A elegir entre:

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

## MENÚ ESPECIAL

24<sup>'90</sup> €

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€

Wok de arroz con verduras y pollo

+4,90€

Wok de arroz con verduras y tofu

+3,90€

Berenjena masala

+3,90€

Lasaña de verduras

+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<sup>'90</sup>€

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<sup>'90</sup>€

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

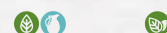
### Fruta de temporada



### 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](http://www.espacioorganico.com)