BIO RESTAURANTE

Espacio Orgánico

TU ESPACIO BIO

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.

GLUTEN · VEGANO · VEGETARIANO · LÁCTEOS · HUEVOS

MOSTAZA · APIO · CRUSTÁCEOS · MOLUSCOS · PESCADO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · FRUTOS DE CÁSCARA · SOJA · CACAHUETES · ALTRAMUCES · SÉSAMO

*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

RESTAURANTE

Espacio Orgánico
TU ESPACIO BIO

Menú del día ECOLÓGICO

Del 23/11 al 27/11

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:

Crema verde

Ensalada de la casa

- Segundos:

Guiso de garbanzos con carne

Dahl de lentejas rojas

Martes

- Primeros:

Guiso de garbanzos con verduras

Verduras al horno con base de bechamel

- Segundos:

Guiso de pollo con su guarnición

Tacos veganos de la casa

Miércoles

- Primeros:

Crema de la casa

Ensalada de berenjena asada con pico de gallo

- Segundos:

Guiso de carne con verduras y arroz

Guiso de seitán con quinoa

Jueves

- Primeros:

Lentejas estofadas

Tartar de remolacha y pepino con vinagreta de limón

- Segundos:

Canelones de berenjena rellenos de carne

Canelones de berenjena veganos

Viernes

- Primeros:

Crema de cereales

Alubias pintas con verduritas

- Segundos:

Wok de carne

Wok de seitán

MENÚ COMPLETO
de L a V
16'50 €
IVA incluido

MEDIO MENÚ
de L a V
15 €
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€ Lasaña boloñesa

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

+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

RESTAURANTE

Espacio Orgánico
TU ESPACIO BIO

Menú ECOLÓGICO

Especial fin de semana

Sábado 28/11

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:

- Crema casera del día
- Ensalada de la huerta con hortalizas de temporada

Segundos

A elegir entre:

- Ternera a la jardinera
- Berenjenas rellenas 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€
Lasaña boloñesa

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

+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 chcolate 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.

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 mermerlada / 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 tés 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 mozarrella.

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

Bizcocho 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 Manzanilla, Melocotón y Naranja ..... 3,00€
Refresco a partir de agua y zumo de fruta concentrado con aromas naturales de manzanilla, 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€

RESERVA

916 57 25 15
www.espacioorganico.com