

# PORK & TUNA

## Elige los ingredientes de tu Bol

## 12,50€

Tu nombre:

Tu e-mail, si quieres recibir información de P&T:

### Base (elige 1)

- Garbanzos
- Pasta
- Arroz
- Quinoa
- Mix de lechugas
- Base semanal\*

\*Pregunta a nuestro personal

### Proteína (elige 1)

- Tartar de atún
- Pork belly
- Tofu marinado
- Pollo asado
- Ventresca en conserva
- Tortilla de patata

### Vegetales (elige 3)

- Patatas asadas
- Tomate aliñado
- Aguacate
- Cebolla morada
- Champiñones
- Fruta de temporada\*

\*Pregunta a nuestro personal

### Toppings (elige 1)

- Almendras
- Anacardos
- Sésamo
- Queso feta
- Pasas deshidratadas
- Aceitunas

### Salsas (elige 2)

- Vinagreta de manzana
- Mayonesa de Sriracha
- Hummus
- Allioli de tomate seco
- Salsa de mostaza y miel
- Ajada

**Acompaña tu Bol con pan de coca + 1€**

**Postre especial de la carta + 3€**

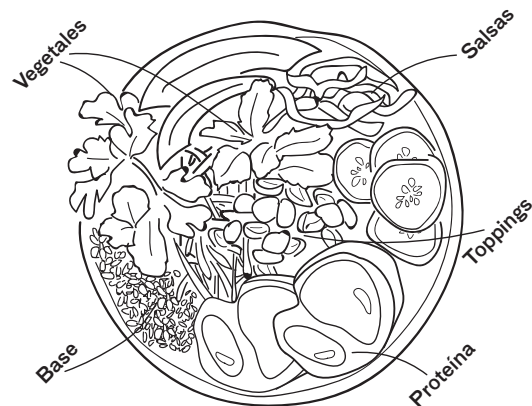
### Bebida a tu elección

- Copa de vino de Capçanes + 3,80€
- Cerveza Estrella + 2,50€
- Cerveza artesana\*
- Coca-Cola + 2€
- Fanta + 2€
- Té natural + 3€

\*Pregunta a nuestro personal

**Bol + aperitivo + postre o café 12,50€**

**Bol para llevar 10€**



## o elige uno de nuestros Bols

### Bol de pork belly

Quinoa  
Pork belly  
Patatas asadas  
Champiñones  
Tomate aliñado  
Anacardos  
Mayonesa de Sriracha  
Allioli de tomate seco

### Bol de tartar de atún

Mix de lechugas  
Tartar de atún  
Aguacate  
Fruta de temporada  
Cebolla morada  
Almendras  
Pasas deshidratadas  
Vinagreta de manzana

### Bol vegetariano

Arroz basmati  
Tofu marinado  
Tomate aliñado  
Champiñones  
Aguacate  
Queso feta  
Hummus  
Ajada

### Bol vegano

Garbanzos  
Tofu marinado  
Patatas asadas  
Aguacate  
Fruta de temporada  
Cebolla morada  
Anacardos  
Ajada

# PORK & TUNA

## Choose the ingredients of your Bowl 12,50€

Your name: \_\_\_\_\_

Your e-mail, if you want to receive information about P&T: \_\_\_\_\_

### Base: (choose 1)

- Chickpeas
- Pasta
- Basmati rice
- Quinoa
- Mixed salad
- Base of the week\*

\*Ask our staff

### Protein: (choose 1)

- Tuna tartare
- Pork belly
- Marinated tofu
- Roasted chicken
- Canned tuna belly
- Tortilla de patatas (potato omelette)

### Vegetables: (choose 3)

- Roast potatoes
- Seasoned tomatoes
- Avocado
- Pickled red onion
- Mushrooms
- Seasonal fruit\*

\*Ask our staff

### Toppings: (choose 1)

- Almonds
- Cashew nuts
- Sesame
- Feta cheese
- Dried raisins
- Olives

### Sauces: (choose 2)

- Apple vinaigrette
- Mayonnaise sriracha
- Hummus
- Sun dried tomato allioli
- Mustard and honey sauce
- Ajada (fresh herbs, garlic and evoo)

**Add coca bread (flat bread) to your Bowl + 1€**

**Menu's special desert + 3€**

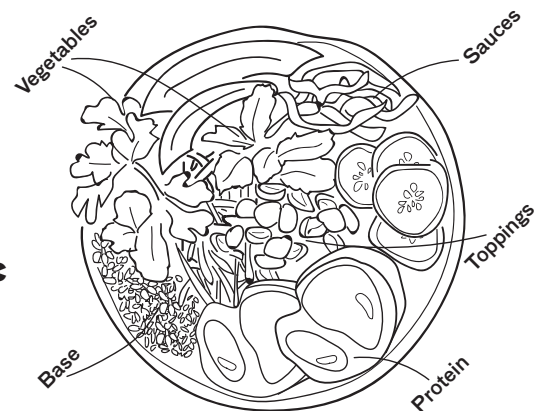
### Choose your drink

- Capçanes glass of wine + 3,80€
- Estrella beer + 2,50€
- Craft beer\*
- Coca-Cola + 2€
- Fanta + 2€
- Natural Tea + 3€

\*Ask our staff

**Bowl + appetizer + dessert or coffee: 12,50€**

**Take away Bowl 10€**



## or choose one of our Bowls

- Pork belly Bowl**  
Quinoa  
Pork belly  
Roast potatoes  
Mushrooms  
Seasoned tomatoes  
Cashew nuts  
Mayonnaise sriracha  
Sun dried tomato allioli

- Tuna tartare Bowl**  
Mixed salad  
Tuna tartare  
Avocado  
Seasonal fruit  
Pickled red onion  
Almonds  
Dried raisins  
Apple vinaigrette

- Veggie Bowl**  
Basmati rice  
Marinated tofu  
Seasoned tomatoes  
Mushrooms  
Avocado  
Feta cheese  
Hummus  
Ajada (fresh herbs, garlic and evoo)

- Vegan Bowl**  
Chickpeas  
Marinated tofu  
Roast potatoes  
Avocado  
Seasonal fruit  
Pickled red onion  
Cashew nuts  
Ajada (fresh herbs, garlic and evoo)

# PORK & TUNA

## Tria els ingredients del teu Bol

## 12,50€

El teu Nom:

El teu e-mail, si vols rebre informació de P&T:

### Base (tria'n 1)

- Cigrons
- Pasta
- Arròs
- Quinoa
- Mix d'enciams
- Base setmanal\*

\*Pregunta al nostre personal

### Proteïna (tria'n 1)

- Tartar de tonyina
- Pork belly
- Tofu marinat
- Pollastre rostit
- Ventresca en conserva
- Truita de patates

### Vegetals (tria'n 3)

- Patates rostides
- Tomàquet amanit
- Alvocat
- Ceba morada
- Xampinyons
- Fruita de temporada\*

\*Pregunta al nostre personal

### Toppings (tria'n 1)

- Ametlles
- Anacards
- Sèsam
- Formatge feta
- Panses deshidratades
- Olives

### Salses (tria'n 2)

- Vinagreta de poma
- Maionesa de Sriracha
- Hummus
- Allioli de tomàquet sec
- Salsa de mostassa i mel
- Ajada

**Acompanya el teu Bol amb pa de coca + 1€**

**Postres especials de la carta + 3€**

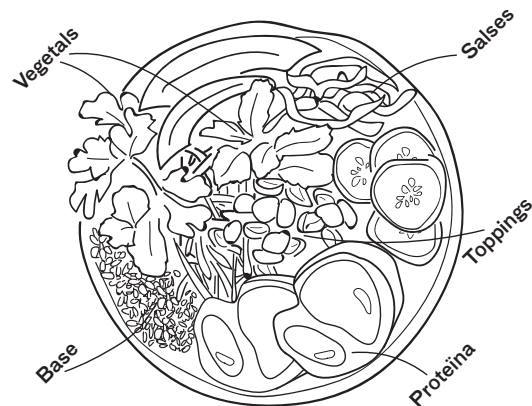
### Beguda a la teva elecció

- Copa de vi de Capçanes + 3,80€
- Cervesa Estrella + 2,50€
- Cervesa artesana\*
- Coca-Cola + 2€
- Fanta + 2€
- Té natural + 3€

\*Pregunta al nostre personal

**Bol + aperitiu + postres o cafè 12,50€**

**Bol per emportar 10€**



## o tria un dels nostres Bols

### Bol de pork belly

Quinoa  
Pork belly  
Patates rostides  
Xampinyons  
Tomàquet amanit  
Anacards  
Maionesa de Sriracha  
Allioli de tomàquet sec

### Bol de tartar de tonyina

Mix d'enciams  
Tartar de tonyina  
Alvocat  
Fruita de temporada  
Ceba morada  
Ametlles  
Panses deshidratades  
Vinagreta de poma

### Bol vegetarià

Arròs basmati  
Tofu marinat  
Tomàquet amanit  
Xampinyons  
Alvocat  
Formatge feta  
Hummus  
Ajada

### Bol vegano

Cigrons  
Tofu marinat  
Patates rostides  
Alvocat  
Fruita de temporada  
Ceba morada  
Anacards  
Ajada