

COCINA QUE ALIMENTA
NURTURING CUISINE

Botànic

BOL SALUDABLE - HEALTHY BOWL

- YOGUR ARTESANO, fruta de temporada y granola con semillas..... 6€
NATURAL YOGURT, seasonal fruit and homemade granola
- KÉFIR¹ con arándanos², cereales crujientes y fruta deshidratada 6€
KEFIR¹ and dried cranberries², cereals and dehydrated fruit
- CHÍA³, yogur vegano de almendras⁴, fruta de temporada y melaza de algarroba⁵..... 6€
CHIA³ SEEDS, vegan yogurt with almonds⁴, seasonal fruit and honeycomb⁵
- PORRIDGE de avena con manzana confitada, avena con cacao y bayas de goji..... 6€
OAT PORRIDGE with candied apple, cocoa granola and seasonal fruit

DEL HORNO - FRESH FROM THE OVEN

- TOSTADAS DE PAN DE CEREALES, mantequilla y mermeladas variadas..... 4€
CEREAL'S BREAD TOASTS, butter and jams assortment
- TORTITAS DE AVENA, mermelada de Sóller, Nutella de algarroba⁵, naranja y plátano 6€
OATMEAL PANCAKES, Sóller jam, carob⁵, orange and banana Nutella
- BAGELS con bacalao ahumado, pepino, hojas frescas y crème fraiche de eneldo 7€
PLATTER OF BAGEL with smoked codfish, cucumber, fresh leaves and drill crème fraiche
- TOSTADAS DE PAN DE ESPELTA, aguacate⁶ con tomate fresco y queso de coco⁷..... 4,5 · 8€
PLATTER OF SPELLED BREAD TOASTS, avocado⁶ with fresh tomato and coconut cheese⁷
- PA AMB OLI MEDITERRÁNEO de sardinas ahumadas con tomate fresco e hinojo..... 5 · 9€
MEDITERRANEAN BREAD with rubbed over tomato, smoked sardines, fresh tomato and fennel

NUESTRO CARRO - OUR CART

Cada día, tanto hecho en casa como del Forn de la Glòria

An every day's assortment, both homemade and from Forn de la Glòria

- SURTIDO BOLLERÍA Forn de la Glòria..... 6€
A wide PASTRIES' SELECTION Forn de la Glòria
- CROISSANT..... 3€
CROISSANT
- PASTEL DEL DÍA 4€
TODAY'S CAKE

HUEVOS CAMPEROS FREE-RANGE EGGS

HUEVOS AL GUSTO EGGS COOKED YOUR WAY

11€

TORTILLA ABIERTA
con espinacas, jamón ibérico,
tomate fresco y bimi
*OPENED OMELETTE
with spinach, Iberian ham,
fresh tomato and bimi*

9€

REVUELTO VEGANO
de tofu con verduras asadas,
chuerut y hojas frescas
*SCRAMBLED TOFU
with baked vegetables,
sauerkraut and fresh leaves*

9€

HUEVOS CON SOBRASADA,
lascas de queso Maó, rúcula
y champiñones
*EGGS WITH SOBRASADA,
Menorcan cheese's flakes,
rocket and mushrooms*

8€

HUEVOS ESCALFADOS
con salsa maltesa, embutido de
cerdo, hummus y espinacas
*POACHED EGGS in
Maltese sauce, smoked pork,
hummus and spinach*

9€

DESAYUNO INGLÉS
con panceta de cerdo, judías,
champiñones y tomate al horno
*ENGLISH BREAKFAST
with lean pork, beans,
mushrooms and baked tomato*

12€

BRUNCH TABLE

Un bol saludable, una tabla y unos huevos camperos servidos en la mesa.

A healthy bowl, a platter and free-range eggs served at your table.

SALUDABLE HEALTHY

Bol de kéfir¹ con arándanos², cereales crujientes y fruta deshidratada.

Tortitas de avena, mermelada de Sóller, nutella de algarroba⁵, naranja y plátano

Tortilla abierta con espinacas, jamón ibérico, tomate fresco y bimis

Kefir¹ and dried cranberries² bowl, cereals and dehydrated fruit

Platter of oatmeal pancakes, jam, carob⁵ Nutella, nuts, sliced orange and banana

Opened omelet with spinach, ham, fresh tomato, endive and bimi

18 EUROS

VEGETARIANO VEGETARIAN

Bol de chía³, yogur vegano de almendras⁴, fruta de temporada y melaza de algarroba⁵

Tabla de tostadas de pan de espelta, aguacate⁶ con tomate fresco y queso de coco⁷

Revuelto vegano de tofu con verduras asadas, chucrut y hojas frescas

Chia³ seeds, vegan yogurt with almonds⁴, seasonal fruit and honeycomb⁵

Platter of spelled bread toasts, avocado⁶ with fresh tomato and coconut cheese⁷

Scrambled tofu with baked vegetables, sauerkraut and fresh leaves

19 EUROS

ISLEÑO ISLAND

Bol de yogur artesano, fruta de temporada y granola con semillas

Tabla de pan moreno, embutidos y quesos isleños, tomate de ramillete y encurtidos

Huevos con sobrasada, lascas de queso Maó, rúcula y champiñones

Natural yogurt bowl, seasonal fruit and homemade granola

Platter of brown bread, islands' cold meat and cheeses, cluster tomato and pickling

Eggs with sobrasada, Menorcan cheese's flakes, rocket and mushrooms

21 EUROS

INTERNACIONAL INTERNATIONAL

Porridge de avena con manzana confitada, avena con cacao y bayas de goji

Tabla de bagels con bacalao ahumado, pepino, hojas frescas y crème fraiche de eneldo

Huevos escalfados con salsa maltesa, embutido de cerdo, hummus y espinacas

Porridge with candied apple, cocoa granola and seasonal fruit

Platter of bagel with smoked codfish, cucumber, fresh leaves and drill crème fraiche

Poached eggs in Maltese sauce, smoked pork, hummus and spinach

16 EUROS

DEL MERCADO

EL CHEF LE SUGIERE - CHEF'S SUGGESTIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PARA PICAR - SNACKING

-
- LLONGUET⁸ DE SEPIA con sobrasada4,5 · 8€
LLONGUET⁸ (traditional Palma's bun) WITH CUTTLEFISH and sobrasada
 - BIKINI DE COCA DE PATATA con jamón cocido, queso mahonés y alcaparra 6,5€
HAM AND CHEESE SWEET POTATO BUN, Mahon cheese and tapper
 - SÁNDWICH CAN BORDOY (láminas de ternera asada, mostaza verde y rúcula) 14€
CAN BORDOY SANDWICH (roasted veal strips, green mustard and rocket
-

TABLAS – PLATTERS

Las tablas van acompañadas de pan tostado, tomate y aceite de oliva virgen extra.

Platters are served with toasts, tomato and extra virgin olive oil.

- EMBUTIDOS Y QUESOS de Illes Balears9,5 · 18€
Balearic Islands' COLD MEATS AND CHEESES
 - JAMÓN IBÉRICO de bellota 23€
Acorn-fed IBERIAN HAM
-

TAPAS

- RAOLAS DE VERDURAS con melaza de tomillo 4 · 7€
FLAT FRITTERS' AUTUMN VEGETABLES with thyme honey
- FRITURA DE BUÑUELOS de morena con mahonesa de cúrcuma⁹4,5 · 8€
MORAY FRITTERS with turmeric⁹ mayonnaise
- QUESO FETA ASADO AL JOSPER (horno de carbón) con remolacha y pipas 8€
GRILLED CHEESE (Josper charcoal oven)
- ESCABECHE DE VERDURAS con vermut rojo y atún rojo marinado 8 · 14€
PICKLED VEGETABLES with marinated blue fish and red vermouth
- LÁMINAS DE PRESA IBÉRICA en salazón con mejillones e hinojo fresco 9 · 16€
CURING IBERIAN PORK SHOULDER BLADE SHEETS with mussels and fennel

DULCES - SWEETS

-
- TARTAS CAN BORDOY 8€
CAN BORDOY CAKES
 - CHÍA³ con leche de almendras, fruta de temporada y salsa de arándanos² 6€
CHÍA³ in almond milk, seasonal fruit and cranberry² sauce
 - PIÑA ASADA con miel, romero y helado de coco 8€
ROASTED PINEAPPLE with honey, rosemary and coconut ice cream
 - TARTA y HELADO DE QUESO con láminas de pera en almíbar¹⁰ de kombucha¹¹ 8€
CAKE and CHEESE ICE-CREAM with in Kombucha¹¹-syrup¹⁰ pear's strips
 - CREPE DE TRIGO SARRACENO¹² con cremoso de algarroba⁵ y plátano caramelizado 8€
BUCKWHEAT¹² CREPE with carob⁵ creamy and candied banana

COMBO

Elija su plato único preferido. Nosotros nos encargamos del sabor y del aporte nutricional.

Choose your favorite single-choice menu. We will take care of the flavor and nutritional contribution.

Ensalada de calabaza y naranja, queso Stilton, quinoa¹³ y pipas de Calabaza

Pumpkin salad, Stilton cheese, black quinoa¹³ and orange

8 · 14€

Ensalada de pechuga de pollo campero, hojas frescas, tomate seco y miso¹⁴

Braised free-range chicken salad, green fresh leaves, dried tomato and miso¹⁴

9,5 · 16€

Sopa de caldo de setas, burballes, huevo poché y verduras crujientes

Mushroom broth soup, burballes (local noodles), egg and crunchy vegetables

9,5 · 16€

Salteado de arroz venere, gambas y moluscos con garbanzos en salsa de hierbas frescas

Sautéed Venere rice, prawns and molluscs with chickpeas in fresh herbs' sauce

10 · 18€

Aguacate⁶ asado al carbón, curry rojo, bimis y salteado de lenteja beluga¹⁵

Coal roasted avocado⁶, red curry, bimi and sauté beluga lentils¹⁵

19€

Dorada de estero¹⁶, trigo sarraceno¹², espinacas, tandoori y tomate de ramillete

Gilthead seabream¹⁶, buckwheat¹² risotto, spinach, tandoori and cluster tomato

21€

Contramuslo de pollo Lumagorri, puré de patata y almendras y manzana asada

Leg quarter Lumagorri chicken, potato purée and baked almond and apples

20€

Hamburguesa de Angus balear con picadillo mediterráneo y salsa "Moretum" (mahonesa de queso y hierbas frescas). Puede elegirla con pan o sin pan

Balearic Islands' Angus burger with Mediterranean mince and Moretum sauce (cheese mayonnaise and fresh herbs). Choose whether you prefer with or without bread

23€

ESPUMOSOS

- Privat Evolució Brut Nature, Chardonnay, Bodega Alta Alella, D.O. Cava..... 6,00€
- Raor Reserva Brut Nature, Parellada, Chardonnay, Bodega Raor, D.O. Pla i Llevant, Mallorca 10,00€

VINOS BLANCOS

- Parra Jiménez Biodinámico, Verdejo, Bodega Parra Jiménez, Cuenca 5,00€
- Fortant Chardonnay, Bodega Fortant de France, IGP Pays d'Oc..... 6,00€
- Parés Baltà Blanc de Pacs, Macabeo, Xarel-lo, Parellada, Bodega Parés Baltà, D.O. Penedés..... 5,00€
- Sincronia Blanc, Biodinámico, Chardonnay, Parellada, Premsal Blanc, Bodega Mesquida i Mora, D.O. Pla i Llevant..... 7,00€
- Butibalausí Blanc ECO, Premsal Blanc, Chardonnay, Parellada, Bodega Can Majoral, D.O. Pla i Llevant.... 5,00€

VINOS ROSADOS

- Sierra Cantabria rosado 2018, Garnacha Tinta, Viura, Tempranillo, Bodega Sierra Cantabria, D.O. Rioja 6,00€
- Son Caló Rosat, Callet, Fogoneu, Tempranillo, Bodegues Miquel Oliver, D.O. Pla i Llevant 5,00€

- Magali Rosé 2017 ECO, Cabernet Sauvignon, Cinsault, Garnacha, Syrah, Bodega Saunt André de Figuière, Côtes de Provence..... 6,00€

VINOS TINTOS

- Son Caló Negre, Callet, Fogoneu, Bodegues Miquel Oliver, D.O. Pla i Llevant..... 5,00€
- Butibalausí Negre, Tempranillo, Callet, Manto Negro, Bodega Can Majoral, D.O. Pla i Llevant..... 5,00€
- Sincronia Negre, Syrah, Manto Negro, Callet, Merlot, Bodega Mesquida i Mora, D.O. Pla i Llevant..... 6,00€
- El Pájaro Rojo, Mencía, Bodega Losada Vinos de Finca, D.O. Bierzo..... 6,00€
- Corral de Campanas 2016, Tinta de Toro, Bodega Quinta de la Quietud, D.O. TORO..... 7,00€
- Bancal del Bosc 2017, Garnacha, Syrah, Cabernet Sauvignon, Bodega Vinyes Domenech, D.O. Montsant 7,00€
- Sela 2015, Tempranillo Garnacha Graciano, Bodega Roda, D.O. Rioja 8,00€
- Muga Crianza 2014, Tempranillo, Garnacha, Mazuelo, Graciano, Bodegas Muga, D.O. Rioja 9,00€
- Morgon, 100% Gamay noir, Bodega Marcel Lapierre 12,00€

VINOS GENEROSOS

- Fino Romate..... 5,00€
Palomino fino, Bodega Sánchez Romate, D.O. Jeréz-Manzanilla
- East India Cream 5,00€
Bodega Palomino Fino y Pedro Ximenez, Bodega Emilio Lustau, D.O. Jeréz-Manzanilla
- Manzanilla Almacenista Manuel Cuevas Jurad 5,00€
, Bodega Emilio Lustau, D.O. Jeréz-Manzanilla
- Lustau Oloroso Emperatriz Eugenia 6,00€
Palomino Fino Bodega Emilio Lustau, D.O. Jeréz-Manzanilla
- Barbadillo Palo Cortado-Vors 30 Años..... 6,00€
Fino Bodega Emilio Lustau, D.O. Jeréz-Manzanilla
- Lustau Palo Cortado Península 6,00€
Palomino Fino Bodega Emilio Lustau, D.O. Jeréz-Manzanilla
- Oporto Quinta do Vallado Tawny 20 years 15,00€

REFRESCOS - SOFTDRINKS

- Coca cola - *Coke* 3,50€
- Naranjada - *Orange*..... 3,50€
- Limonada - *Lemon* 3,50€
- Bitter..... 3,50€

ZUMOS ECO - ECO JUICES

- Zumo - *Juice* 3,00€
Melocotón, Piña, Manzana, Arándanos, Tomate,
Pera - *Peach, Pineapple, Apple, Cranberry, Tomato,*
Pink grapefruit, Pear
- Zumo natural de naranja - *Fresh orange juice* 4,50€

CAFES - COFFEES

- Espresso 3,00€
- Cortado..... 3,50€
- Café con leche 4,00€
- Cappuccino..... 4,50€
- Latte macchiato..... 5,00€

CERVEZAS - BEERS

- Estrella Damm 33cl..... 4,00€
- Estrella Damm Daura 33cl sin gluten - *gluten free* 4,00€
- Free Damm 33cl sin alcohol - *alcohol free* 3,50€
- Rosa Blanca 33cl 3,50€

APERITIVOS - APERITIVES

- Campari..... 8,00€
- Bonanto..... 8,00€
- Aperol 8,00€
- Vermut Lustau Blanco 8,00€
- Vermut Lustau Rojo 8,00€
- Vermut Fernando de Castilla Rojo 8,00€
- Vermut Cabraboc Rosado (Mallorca) 8,00€
- Punt e Mes 8,00€
- Amaro Nonino 8,00€
- Pimm's n°1 8,00€
- Pernod 8,00€
- Pastis 51..... 8,00€

GINEBRAS - GINS

- Bombay Sapphire..... 10,00€
- Tanqueray..... 10,00€
- Hendrick's..... 12,00€
- Tanqueray Rangpur 14,00€
- Gin Mare..... 14,00€
- G'Vine Floraison..... 14,00€
- Sipsmith Etiq verde 14,00€
- Gin Eva..... 15,00€
- Brockman's..... 16,00€
- Gin Raw..... 16,00€
- Martin Miller's West..... 16,00€
- Palma 18,00€
- Oxley 18,00€
- Iron Balls 20,00€
- 47 Monkey 20,00€

TONICAS Y MIXERS - TONIC WATERS & MIXERS

- Franklin indian tonic..... 3,50€
- Franklin naranja y pomelo..... 3,50€
- Franklin limonada flor de sauco 3,50€
- Franklin ginger ale 3,50€
- Franklin ginger beer..... 3,50€
- Franklin soda..... 3,50€
- Franklin artesian water 3,50€
- Apletisser 3,50€

RONES - RHUMS

- Bacardi Oakheart 10,00€
- Havana Club Selección de Maestros 10,00€
- Zafra 21 21,00€
- Zacapa 23..... 23,00€
- Zacapa XO 40,00€
- Diplomático Rva Exclusiva 14,00€

TEQUILAS

- Calle 23 blanco..... 8,00€
- Calle 23 añejo..... 12,00€
- Patrón Reposado..... 16,00€
- 1800 blanco..... 8,00€

REFRESCOS - SOFTDRINKS

- Coca cola – Coke 3,50€
- Naranjada – Orange..... 3,50€
- Limonada – Lemon 3,50€
- Bitter..... 3,50€

ZUMOS ECO - ECO JUICES

- Zumos – Juice 3,00€
Melocotón, Piña, Manzana, Arándanos, Tomate,
Pera – Peach, Pineapple, Apple, Cranberry, Tomato,
Pink grapefruit, Pear
- Zumos naturales de naranja – Fresh orange juice 4,50€

CAFES - COFFEES

- Espresso 3,00€
- Cortado..... 3,50€
- Café con leche 4,00€
- Cappuccino..... 4,50€
- Latte macchiato..... 5,00€

CERVEZAS - BEERS

- Estrella Damm 33cl..... 4,00€
- Estrella Damm Daura 33cl sin gluten - *gluten free* 4,00€
- Free Damm 33cl sin alcohol - *alcohol free* 3,50€
- Rosa Blanca 33cl 3,50€

APERITIVOS - APERITIVES

- Campari..... 8,00€
- Bonanto..... 8,00€
- Aperol 8,00€
- Vermut Lustau Blanco 8,00€
- Vermut Lustau Rojo 8,00€
- Vermut Fernando de Castilla Rojo 8,00€
- Vermut Cabraboc Rosado (Mallorca) 8,00€
- Punt e Mes 8,00€
- Amaro Nonino 8,00€
- Pimm's n°1 8,00€
- Pernod 8,00€
- Pastis 51..... 8,00€

GINEBRAS - GINS

- Bombay Sapphire..... 10,00€
- Tanqueray..... 10,00€
- Hendrick's..... 12,00€
- Tanqueray Rangpur 14,00€
- Gin Mare..... 14,00€
- G'Vine Floraison..... 14,00€
- Sipsmith Etiq verde 14,00€
- Gin Eva..... 15,00€
- Brockman's..... 16,00€
- Gin Raw..... 16,00€
- Martin Miller's West..... 16,00€
- Palma 18,00€
- Oxley 18,00€
- Iron Balls 20,00€
- 47 Monkey 20,00€

TONICAS Y MIXERS - TONIC WATERS & MIXERS

- Franklin indian tonic..... 3,50€
- Franklin naranja y pomelo..... 3,50€
- Franklin limonada flor de sauco 3,50€
- Franklin ginger ale 3,50€
- Franklin ginger beer..... 3,50€
- Franklin soda..... 3,50€
- Franklin artesian water 3,50€
- Apletisser 3,50€

RONES - RHUMS

- Bacardi Oakheart 10,00€
- Havana Club Selección de Maestros 10,00€
- Zafra 21 21,00€

No dude en contactar a su
barman para que le prepare el
cóctel clásico de su elección.

*Do not hesitate to contact
your bartender for the classic
cocktail of yours*

GLOSARIO NUTRICIONAL

fig.1



KEFIR

Probiótico que equilibra la flora intestinal. Fuente de aminoácidos, vitamina A, B6, B9 y D, además de magnesio y calcio.

fig.2



ARÁNDANOS

Su consumo reducen el riesgo de enfermedades cardiovascular, de las encías y previene el cáncer.

fig.3



CHÍA

Semilla rica en fibra, antioxidantes, calcio, proteínas y ácidos grasos Omega3. Muy saciante.

fig.4



YOGUR VEGANO DE ALMENDRA

100% vegetal. Las almendras son los frutos secos más alcalinos y con más calcio.

fig.5



ALGARROBA

Ideal contra el jetlag y el cansancio. Aporta vitaminas del grupo A y B, C y E, así como hidratos y proteína vegetal.

fig.6



AGUACATE

Ayuda a mantener el colesterol bueno y a proteger el corazón, y consumido con otros alimentos, permite absorber mejor los nutrientes.

fig.7



QUESO CASERO DE COCO

El queso casero de coco nace por error, decantando pulpa de coco para tener un agua limpia. La pulpa recuerda a un queso local como el requesón.

fig.8



LLONGUET

Panecillo típico de Palma de forma ovalada con una hendidura en el centro para el momento de la merienda. Se rellena al gusto.

fig.9



CÚRCUMA

Especia aromática que ayuda a digerir los alimentos y que cuida el corazón, el hígado y las articulaciones.

fig.10



ALMÍBAR SIN AZÚCAR

Gracias a la técnica obtenemos un almíbar libre de azúcar que recuerda al tradicional casero.

fig.11



KOMBUCHA

Bebida fermentada obtenida a base de té endulzado. Se usa como almíbar en sustitución del azúcar.

fig.12



TRIGO SARRACENO

Es muy rico en nutrientes y es una alternativa a la intolerancia que provoca el gluten del trigo.

fig.13



QUINOA NEGRA

De exquisito aroma y dulce sabor es ideal para deportistas. Sus nutrientes suben el ánimo.

fig.14



MISO

Pasta fermentada de semillas de soja y sal marina. Fue alimento curativo en China y Japón. Sus enzimas ayudan a la digestión.

fig.15



LENTEJA BELUGA

Regulan el azúcar y el colesterol gracias a sus proteínas vegetales, carbohidratos complejos y fibras.

fig.16



PESCADO DE ESTERO

En los esteros los peces se crían con una alimentación natural, como en Lubimar, en las marismas de Cádiz.