

CAT

c/ argenteria 31. ciutat vella - barcelona  
(+34) 933-102-59920  
17

instagram: @teresastairway

facebook: /teresastairway

web: teresastairway.com



## TERESA'S

STAIRWAY TO HEALTH.

Barcelona's  
best healthy food  
eat in &  
take away

## AMANIDES &amp; BOWLS

El nostre objectiu és plantar totes les fruites i verdures que formen la nostra carta mitjançant cultiu ecològic. Vàrem començar amb el nostre kale, però ara ja tenim fulles verdes, pastanagues, remolatxes, espinacs, rhabarb... Conèixer l'origen de les nostres fruites i verdures ens permet incrementar la qualitat i controlar de forma íntegra el procés *From Farm to Table*.


**KALE CAESAR SALAD**  
| PB + GF | **\_7,95€**

kale + enciam romà + blat de moro bullit + pastanaga + poma + croutons de tofu + anxoves de shiitake + *plant-based* parmesan + *Teresa's special Caesar dressing*


**ROASTED CARROTS & AVOCADO SALAD**  
| PB + GF | **\_7,95€**

pastanagues rostides i especiades + alvocat + mescla de fulles verdes i brots + mató de tofu + llavors de girasol + salsa de llimona i taronja


**RED QUINOA & TUNA POKE BOWL** **NEW**  
| OF + GF | **\_9,95€**

quinoa vermella + nap daikon + cogombre al "asazuke" + *sashimi* de tonyina *yellowfin* + alvocat + tomàquet + alga wakame + sèsam + germinats de coriandre + enoki + *Teresa's miso-ginger dressing*

## TOASTS &amp; BREADS

Les nostres torrades són de pa artesà integral de farina d'espelta ecològica i nous, elaborat en un forn de pedra. La Teresa creu que és el millor pa per a aquestes receptes però, si ets intolerant al gluten o simplement segueixes una dieta restrictiva respecte a aquesta proteïna, podem confeccionar la teva *Healthy Toast* amb pa elaborat sense gluten + 0'50€


**GUAKALEMOLE TOAST**  
| PB | **\_6,95€**

alvocat + kale + pomelo rosa + coriandre germinat + llima + jalapeño + pa d'espelta 5 cereals


**SALMON SASHIMI TOAST**  
| OF | **\_8,95€**

*salmon sashimi* salvatge d'Alaska + pa d'espelta 5 cereals + crema de pèsols + menta + ratlladura de pell de llimona


**PLANT-BASED 'BACON & CHEESE' BAGEL** **NEW**  
| PB | **\_5,95€**

bagel integral amb llavors + *plant-based creamy mascarpone* + *plant based cheddar* + *bacon* de coco jove + tomàquet

## SOPES I CREMES

Totes les nostres sopes són *diary-free* i *animal fat-free*.


**TERESA'S ORIGINAL GAZPACHO** **NEW**  
| PB + GF + RF | **\_5,95€**

tomàquet + cogombre + pebrot verd + pebrot vermell + ceba + all + oli d'oliva + vinagre de poma + comí


**ANTIOX DETOX SOUP**  
| PB + GF | **\_5,95€**

porro + pastanaga + api + remolatxa + gingebre + alvocat + taronja + oli d'oliva

## BURGERS

Els nostres *burger buns* són de pa artesà integral de farina d'espelta ecològica i nous, elaborats en un forn de pedra. Sense ingredients d'origen làctic, ni greixos d'origen animal, ni greixos d'origen vegetal hidrogenats, ni sucres refinats. Hem escollit el pa òptim per a cada recepta però, si ets intolerant al gluten o simplement segueixes una dieta restrictiva respecte a aquesta proteïna, podem confeccionar la teva *Healthy Burger* amb pa elaborat sense gluten + 0'50€


**TERESA CARLES BEST VEGGIE BURGER**  
| PB | **\_9,95€**

**patty:** *non-gmo soya* + pastanaga + ceba + porro + orenga

**bun:** integral de farina d'espelta ecològica amb nous

**side in:** *plant-based cheddar* + tomàquet + cogombret + enciam arrissat + picada de mango i ceba + vinagreta de mango


**TERESA CARLES VEGGIE MINI BURGUERS** **NEW**  
\_10,95€

**patty:** 1) patty de seitan: seitan + ceba + soyu + carbassó + sèsam negre / 2) patty de soja: *non-gmo soya* + pastanaga + ceba + porros + orenga / 3) patty de remolatxa: arròs + remolatxa + pastanaga + xampinyons + pebrot vermell + farigola

**bun:** mini buns integrals amb farina d'espelta ecològica

**side in:** cogombret + ceba caramelitzada + ketchup casolà ecològic al toc de *chipotle*


**YELLOWFIN TUNA BURGER**  
| OF | **\_10,95€**

**patty:** *fresh yellowfin tuna* + ceba tendra + alfàbrega + all + coriandre + julivert + wasabi

**bun:** integral de farina d'espelta ecològica amb carbó activat

**side in:** cogombret + tomàquet + ruca + *miso-ginger coleslaw* amb *miso-ginger dressing*


**SALMON BURGER**  
| OF | **\_10,95€**

**patty:** salmó salvatge d'Alaska + ceba tendra + anet + mostassa + all + julivert

**bun:** integral de farina d'espelta ecològica amb suc de remolatxa *cold-pressed* de Teresa's Juicery

**side in:** tomàquet + ruca + *pickled* ensaladilla + salsa de mostassa i anet

## TACOS


**NO DIGUIS TACOS**  
| PB + GF | **\_9,95€**

tacos casolans de blat de moro nixtamalitzat + l'autèntic guacamole + saltejat d'albergínia, shiitake i col blanca + coriandre + picos de gallo + *sour cream* d'anacards


**CRUNCHY YELLOWFIN TACOS**  
| OF + GF | **\_10,95€**

taco crunchy de farina de blat de moro nixtamalitzat + *raw yellowfin poke tuna dice* + col verda + coriandre + ceba tendra + salsa rosa casolana amb *chipotle* + alvocat + *roasted sesame seeds*

## SIDES

Els arguments nutricionals en contra de les patates fregides són tants que mai les trobaràs a la nostra oferta. Hem substituït les patates fregides per *sides* innovadors i sans, rics en antioxidants, deshidratats... però alhora molt però que molt saborosos!


**KALE XIPS**  
| RF + GF + PB | **\_3,50€**

**ROASTED CARROTS**  
| GF + PB | **\_2,50€**

**ROASTED BONIATOS**  
| GF + PB | **\_2,50€**

**POLENTA XIPS** **NEW**  
| GF + PB | **\_2,50€**

## CAKES


**TERESA'S MATCHA CHEESECAKE** **NEW**  
| PB + GF | **\_4,95€**

te matcha + tofu + xarop d'atzavara + llet de coco + base *crunchy* elaborada sense gluten amb ametlles i nous


**TERESA'S GUILT-FREE CHEESECAKE (CLASSIC)**  
| PB + GF | **\_4,95€**

tofu + llet de coco + sucre de bedoll + ratlladura de llimona + cobertura de maduixes + base *crunchy* elaborada sense gluten amb ametlles i nous


**TWO TEXTURES CHOCOLATE CAKE**  
| PB + GF | **\_4,95€**

*brownie* amb base de farina de blat sarraí i farina d'arròs + avellanes + mousse de xocolata *plant based*

## BAKERY

**BLUEBERRY-QUINOA MUFFIN** | GF | **\_2,95€**

**NON-FRIED DOUGHNUT** | GF | **\_2,95€**

**GINGER-TURMERIC DOUGHNUT** | GF | **\_2,95€**

**CARROT COCONUT CUPCAKE** | PB + GF | **\_3,95€**

**PEAR-CHOCOLATE MUFFIN** | PB | **\_2,95€**

**BIG COOKIE** | PB + GF | **\_2,50€**

**FLAPJACK ALBARICOQUE** | PB | **\_2,50€**

**SPELT CROISSANT** | PB | **\_2,50€**

## HEALTHY INDULGENCES

**MOSKITO** | PB + GF | **\_3,50€**

farina de fajol + *mascarpone* d'anacards + cobertura de xocolata

**COCO CHIA** | PB + GF + RF | **\_3,50€**

crema de coco i chia + ametlles + xocolata *raw*

**PINK LADY** | PB + GF | **\_3,50€**

farina de fajol + crema de coco i llimona + remolatxa + xocolata blanca *plant-based*

**ENERGY SPICY BAR** | PB + GF + RF | **\_2,50€**

ametlles + nous + cacau *raw* + caïena + festucs + baies de goji

**SUPERFOOD PROTEIN BALLS**  
| PB + GF + RF | **\_2,00€**

1\_raspberry & rice protein stick ball 2\_matcha & pea protein stick ball 3\_orange & hemp protein stick ball

# TERESA'S

STAIRWAY TO HEALTH.

## SMOOTHIE BOWLS & POTS

Els nostres *Smoothie Bowls* són totalment lliures de sucres refinats i de greixos d'origen animal.

### **PURPLE AÇAÍ RIO** \_8,95€

| PB |

<b>fresh fruit:</b>	maduixa + plàtan
<b>smoothie:</b>	açaí + maduixa + plàtan + aigua de coco jove + llet casolana d'ametlles + atzavara
<b>granola:</b>	<i>crumble</i> casolà de castanyes del Brasil
<b>topping:</b>	baies de goji + llavors de cànem + nabius

### **AÇAÍTELLA BOWL** NEW \_8,95€

| PB |

<b>fresh fruit:</b>	maduixes + plàtan + kiwi
<b>smoothie:</b>	<i>açaí do brasil</i> + cacau <i>raw</i> + crema casolana d'avellanes + <i>crumble</i> elaborat sense gluten + maduixes + plàtan + kiwi
<b>granola:</b>	<i>crumble</i> elaborat sense gluten amb <i>nibs</i> de cacau <i>raw</i>
<b>topping:</b>	cobertura de cúrcuma

### **COCO-CHOCO CHIA POT** NEW \_5,95€

| PB + GF |

llet de soja + llet de coco + sucre de coco + cacao *raw* + chía + nata de coco + plàtan

### **ROYAL COCONUT MILK PARFAIT** NEW \_5,95€

| PB + GF |

iogurt cremós casolà de coco jove + maduixes + gerds + nabius + *chocolate crumble* elaborat sense gluten

## SMOOTHIES

### **TERESA'S FAVOURITE SMOOTHIE** \_5,95€

| PB + GF + RF |

llet casera d'ametlles + maduixes + mantega d'ametlles + xarop d'atzavara + vainilla

### **GREEN SMOOTHIE** \_5,95€

| PB + GF + RF |

aigua de coco + llet de coco + kale + meló + poma + espinacs + alfàbrega + mantega d'ametlles + xarop d'atzavara

### **BATIDO EL CUBANITO** \_5,95€

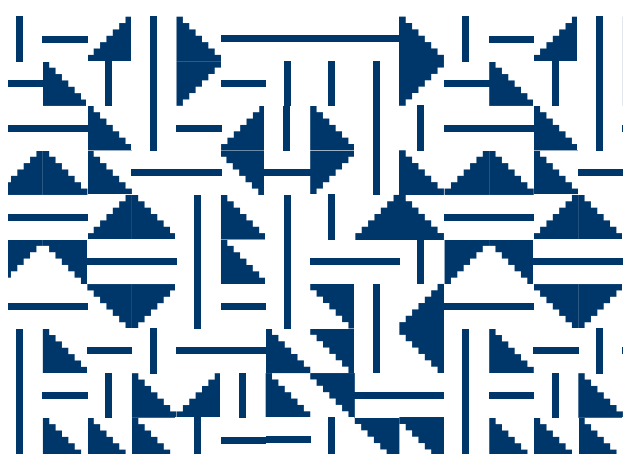
| PB + GF + RF |

aigua de coco + llet de coco + cacau *raw* + plàtan + ametlles + xarop d'atzavara

### **THE REJUVENATOR!** \_5,95€

| PB + GF + RF |

suc de taronja + mango + pinya + maduixes + açaf + baies de goji + chia + xarop d'atzavara



## COLD-PRESSED JUICES

El nostre procés d'elaboració de suc (*Cold-Pressed Juicing*) redueix l'oxidació i el deteriorament. Les fruites, verdures i superfoods utilitzats són majoritàriament ecològics i crus. A més a més, eliminem qualsevol tipus de tractament agressiu durant el procés, evitant la pasteurització, la pascalització i el HPP. D'aquesta manera obtenim els suc més purs que poden existir al món. Consumir-los de forma regular és el millor dels regals que pots fer al teu organisme. Les nostres cambres de refrigeració especials conserven el producte entre 0° i 4°C, mantenint intactes totes les vitamines, nutrients i enzimes durant 3-4 dies.

### **GREEN LOVE** \_5,95€

poma + espinacs + cogombre + api + gingebre + llimona

### **GREEN SLIM FIT** \_5,95€

poma + espinacs + fonoll + api + gingebre + ruca + llimona + julivert

### **GREEN MEDICINE** \_5,95€

pera + raïm + cogombre + espinacs + kale + llimona + julivert + dent de lleó

### **B-CAROTENO** \_5,95€

pastanaga + poma + moniato + llimona + lli + maca

### **FOREVER YOUNG** \_5,95€

pastanaga + taronja + pinya + raïm + cúrcuma + llima + lúcuma

### **MY SWEET HORNY** \_5,95€

pinya + meló + aigua de coco + àloe + maca

### **VIRUS KILLER** \_5,95€

pera + aigua purificada + gingebre + llimona + mel *raw* + equinàcia + farigola + maria lluisa + te de roca

### **THE VEGAN VAMPIRE** \_5,95€

pera + remolatxa + pastanaga + pinya + taronja + llimona + gingebre

### **DETOX** \_5,95€

pastanaga + cogombre + remolatxa + enciam romà + api + espinacs + kale + ortiga

### **SUC DE TEMPORADA!** NEW \_5,95€

Pregunta al nostre staff pel suc de temporada i deixa't sorprendre pel seu sabor

## COLD-PRESSED PURÉES

### **ANTIOX** \_5,95€

taronja + kiwi + maduixa + llimona

### **BERLÍN** \_5,95€

taronja + mango + maduixa + nabius + remolatxa + carbó activat

### THO PORTEM?

Pots realitzar la teva comanda des de Deliveroo i rebre-ho en menys de 30 minuts, comprova si la teva adreça està dins del radi de lliurament.



[www.deliveroo.es](http://www.deliveroo.es)

## PLANT-BASED MYLKS

### **COCO MASALA CHAI** \_4,95€

aigua purificada + ametlles + sucre de coco + carn de coco jove + canyella + cardamom + pebre negre + anisets + gingebre + sal de l'Himàlaia + vainilla + clau

### **MISS AVENA AVELLANA MERENGADA** \_4,95€

aigua purificada + civada + avellanes + atzavara + pell de llimona + canyella

### **CASHEW CHOCO SHAKE** \_4,95€

aigua purificada + anacards + atzavara + cacau *raw* + sucre de coco + vainilla

### **PARTY RECOVERY** \_4,95€

aigua purificada + llavors de cànem + maduixa + aigua de coco jove + mel + remolatxa + B-vitamins

### **TURMERIC CHAI** \_4,95€

aigua purificada + ametlles + mel + cúrcuma + carn de coco jove + gingebre + canyella + vainilla + cardamom + pebre + anisets + sal de l'Himàlaia + clau

## ACTIVATED H<sub>2</sub>O

La principal funció de l'aigua és hidratar el teu organisme. I per dur a terme aquesta funció, com més pura sigui l'aigua, millor. Filtrem i osmotitzem la nostra pròpia aigua per entregar-la lliure d'impureses i de microorganismes.

### **DIGESTIVE ELIXIR** \_5,95€

aigua purificada + nabius + llima + xarop d'auró + carbó activat

### **ENERGY BOOST** \_5,95€

aigua purificada + cogombre + mel + llimona + aigua de tarongina + pol·len d'abella

## PURIFIED H<sub>2</sub>O

### **PURIFIED H<sub>2</sub>O** \_1,95€

aigua osmotitzada purificada i alcalinitzada de mineralització dèbil

## CAFÈS, INFUSIONS I TÈS

Tots els nostres cafès són 100% naturals. Confiam en Cafès El Magnifico per la seva qualitat superior. Si no prens llet de vaca, a l'Obrador de Teresa 's Juicery elaborem diàriament llet fresca d'Ametlles\* i d'Anacards\*. Tria la que més t'agradi!  
\* + 0'50€

espresso / ristretto.....	_1,35€
tallat.....	_1,45€
café amb llet.....	_1,55€
capuccino.....	_1,55€
latte.....	_1,75€
chai tea.....	_2,50€
chai tea latte.....	_3,50€
te verd / vermell / negre.....	_2,50€
roiboos.....	_2,50€
infusió d'herbes del camp (algerri).....	_2,50€
camamilla.....	_2,50€
menta-poliol.....	_2,50€