





## TERESA'S


STAIRWAY TO HEALTH.

## 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, remolatxa, espinacs, riubarbre... 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  
kale + enciam romà + blat de moro bullit + pastanaga + poma + *croutons* de tofu + anxoves de shiitake + parmesà *plant-based* + *Teresa's Special Caesar dressing*  
\_7,95€


 **ROASTED CARROTS & AVOCADO SALAD** PB + GF  
pastanagues rostides i especiades + alvocat + mescla de fulles verdes i brots + mató de tofu + llavors de girasol + salsa de llimona i taronja  
\_7,95€


 **RED QUINOA & TUNA POKE BOWL** GF + OF  
quinoa vermella + nap daikon + cogombre asazuke + sashimi de tonyina yellowfin + alvocat + tomàquet + alga wakame + sèsam + germinats de coriandre + enoki + *Teresa's miso-ginger dressing*  
\_10,95€


## TOASTS &amp; BREADS

Les nostres torrades són de pa artesà integral de farina d'espelta ecològica i cereals, 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 fer la teva *Healthy Toast* amb pa elaborat sense gluten per + 0,50€.

 **GUAKALEMOLE TOAST** PB  
pa d'espelta 5 cereals + alvocat + kale + pomelo rosa + coriandre germinat + llima + jalapeño  
\_6,95€


 **HUMMUS PICKLED TUNA TOAST** OF **NEW**  
pa d'espelta de 5 cereals + hummus d'espinacs i coriandre + tonyina + maionesa de soja + ravenets  
\_7,95€


 **SALMON SASHIMI TOAST** OF  
pa d'espelta 5 cereals + sashimi de salmó salvatge d'Alaska + crema de pèsols + menta + ratlladura de pell de llimona  
\_8,95€

 **PLANT-BASED 'BACON & CHEESE' BAGEL** PB  
bagel integral amb llavors + *plant-based creamy* mascarpone + *plant-based* cheddar + 'bacon' de coco jove + tomàquet  
\_5,95€

## SOPES &amp; CREMES

Totes les nostres sopes són *dairy-free* & *animal fat-free*.

 **TERESA'S ORIGINAL GAZPACHO** PB + GF + RF **NEW**  
tomàquet + cogombre + pebrot verd + pebrot vermell + ceba + all + oli d'oliva + vinagre de poma + comí  
\_5,95€

 **KALE + ESPIRULINA CREAM** PB + GF  
kale + porro + ceba + patata + llet vegetal de coco + espirulina + pipes de carbassa  
\_5,95€



## BURGERS

Els nostres *burger buns* són de pa artesà integral de farina d'espelta ecològica, 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 fer la teva *Healthy Burger* amb pa elaborat sense gluten per + 0,50€.

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

*patty* soja no gmo + pastanaga + ceba + porro + orenga

*bun* integral de farina d'espelta ecològica

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

 **TERESA CARLES VEGGIE MINI BURGERS**  
\_10,95€

*patty* [1] *patty* de seitan seitan + ceba + *soju* + carbassó + sèsam negre  
[2] *patty* de soja soja no gmo + 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 + quètxup casolà ecològic al toc de chipotle

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

*patty* tonyina *yellowfin* fresca + 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*


 **ALASKAN WILD 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*

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

## TACOS

 **NO DIGUIS TACOS** PB + GF  
tacos casolans de blat de moro nixtamalitzat + l'autèntic guacamole + saltejat d'albergínia, shiitake i col blanca + coriandre + pico de gallo + *sour cream* d'anacards  
\_10,95€

 **CRUNCHY YELLOWFIN TACOS** OF + GF  
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 + llavors de sèsam torrades  
\_11,95€

BARCELONA'S  
BEST HEALTHY FAST FOOD  
EAT IN & TAKE AWAY

## 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... i alhora molt, però que molt saborosos!


 **KALE XIPS** PB + RF + GF  
\_3,50€


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

 **ROASTED MONIATOS** PB + GF  
\_2,50€

 **POLENTA XIPS** PB + GF  
\_2,50€

## CAKES

 **TERESA'S MATCHA CHEESECAKE** PB + GF  
te matcha + anacards + nata de coco + base *crunchy* sense gluten amb ametlles i nous  
\_4,95€

 **SELVA NEGRA** PB + GF **NEW**  
farina integral + cacau en pols + crema de coco + melmelada de cireres  
\_4,95€

 **TWO TEXTURES CHOCOLATE CAKE** PB + GF  
brownie amb base de farina de fajol i farina d'arròs + avellanes + mousse de xocolata *plant-based*  
\_4,95€

## BAKERY

**BLUEBERRY-QUINOA MUFFIN** PB + 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 + GF \_2,95€

**BIG COOKIE** PB + GF \_2,50€

**SPELT CROISSANT** PB \_2,50€

## HEALTHY INDULGENCES

**MOSKITO** PB + GF  
farina de fajol + mascarpone d'anacards + cobertura de xocolata  
\_3,50€

**COCO CHIA** PB + GF + RF  
crema de coco i xia + ametlles + xocolata *raw*  
\_3,50€

**PINK LADY** PB + GF  
farina de fajol + crema de coco i llimona + remolatxa + xocolata blanca *plant-based*  
\_3,50€

**ENERGY SPICY BAR** PB + GF + RF  
ametlles + nous + cacau *raw* + caiena + festucs + baies de Goji  
\_2,50€

**SUPERFOOD PROTEIN BALLS** PB + GF + RF  
[1] *raspberry & rice protein stick ball* nous de macadàmia + gerd liofilitzat + proteïna d'arròs + anacards + dàtils + ametlles  
[2] *matcha & pea protein stick ball* te matcha + festucs + proteïna de pèsol + anacards + dàtils + ametlles  
[3] *orange & hemp protein stick ball* taronja + cacau *raw* + nous + proteïna de cànem + anacards + dàtils + ametlles  
\_2,00€ / ud.

# 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 PB \_8,95€

*fresh fruit* maduixa + plàtan

*smoothie* açai + maduixa + plàtan + aigua de coco jove + llet vegetal casolana d'ametlles + atzavara

*granola* crumble casolà de castanyes del Brasil

*topping* baies de Goji + llavors de cànem + nabius

### AÇAÍTELLA BOWL PB + GF \_8,95€

*fresh fruit* maduixa + plàtan + kiwi

*smoothie* açai do Brasil + cacau raw + crema casolana d'avellanes + crumble sense gluten + maduixa + plàtan + kiwi

*granola* crumble sense gluten amb nibs de cacau raw

*topping* cobertura de cúrcuma

### COCO-CHOCO CHIA POT PB + GF \_5,95€

llet vegetal de soja + llet vegetal de coco + sucre de coco + cacau raw + chia + nata de coco + plàtan

### ROYAL COCONUT MILK PARFAIT PB + GF \_5,95€

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

## SMOOTHIES GELATS

### TERESA'S FAVOURITE SMOOTHIE PB + RF + GF \_5,95€

llet vegetal casolana d'ametlles + maduixes + mantega d'ametlles + xarop d'atzavara + vainilla

### GREEN SMOOTHIE PB + RF + GF \_5,95€

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

### BATIDO EL CUBANITO PB + RF + GF \_5,95€

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

### THE REJUVENATOR! PB + RF + GF \_5,95€

suc de taronja + mango + pinya + maduixes + açai + baies de Goji + xia + xarop d'atzavara

## CAFÈS, INFUSIONS & TÈS

Tots els nostres cafès són 100% naturals. Confiem en Right Side Coffee Roasters per la seva qualitat superior. Si no prens llet de vaca, també tenim llet vegetal de soja i llet vegetal fresca\* d'ametlles i anacards. Tria la que més t'agradi!

\* en tallat: +0,25€ / en cafè amb llet: +0,50€

ESPRESSO   AMERICÀ	_1,80€
TALLAT	_2,00€
CAFÈ AMB LLET   CAPUCCINO	_2,30€
MATCHA LATTE	_3,50€
CHAI TEA	_2,50€
CHAI TEA LATTE	_3,50€
TE VERD   VERMELL   NEGRE	_2,50€
ROIBOOS	_2,50€
CAMAMILLA	_2,50€
MENTA-POLIOL	_2,50€

## FLAX & KALE KOMBUCHA

Plant-based\* | Gluten-free | Non-alcoholic  
Naturally sweetened & flavored | Non Pasteurized | Non Hpp  
\* excepte Virus Killer

La kombucha és una beguda fermentada per un cultiu d'organismes amb multitud de propietats saludables. El te juntament amb el sucre són la base de la kombucha, entre els seus beneficis destaquen: ajudar a reforçar el sistema immunològic, equilibrar la flora intestinal, revitalitzar el cos i millorar la salut cardiovascular.

### SYMBIOTIC PASSION PB + GF \_4,95€

maracujà + pinya + te blanca

### BLUE MOJITO PB + GF \_4,95€

yuzu + espirulina + menta

### MR. BARRI PB + GF \_4,95€

gerds + maduixa + camu-camu

### VIRUS KILLER GF \_4,95€

herbes del camp + mel

### MOTHER AFRICA PB + GF \_4,95€

gingebre + hibiscus + taronja

### MASALA CHAI PB + GF \_4,95€

garam masala + gingebre

## FLAX & KALE SUCS COLD-PRESSED

Raw | Plant-based\* | Non pasteurized | No added sugars  
\* excepte Virus Killer + Energy Boost

El nostre procés d'elaboració de suc reduïx l'oxidació i el deteriorament mantenint intactes totes les vitamines, nutrients i enzims durant 3-4 dies. Eliminam qualsevol tipus de tractament agressiu durant el procés evitant la pasteurització i la pascalització. Les fruites, verdures i *superfoods* utilitzats són majoritàriament ecològics i crus, d'aquesta manera obtenim suc més purs.

### GREEN LOVE PB + RF + GF \_5,95€

poma + espinacs + cogombre + api + gingebre + llimona

### GREEN SLIM FIT PB + RF + GF \_5,95€

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

### GREEN MEDICINE PB + RF + GF \_5,95€

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

### B-CAROTENO PB + RF + GF \_5,95€

pastanaga + poma + aigua de coco

### FOREVER YOUNG PB + RF + GF \_5,95€

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

### MY SWEET HORNY PB + RF + GF \_5,95€

pinya + poma + àloe vera + maracujà + maca

### VIRUS KILLER RF + GF \_5,95€

pera + llimona + aigua osmotitzada + gingebre + mel + equinàcia + farigola + maria lluisa + te de roca

### BLUE DIAMOND PB + RF + GF \_5,95€ NEW

pinya + pera + raïm + aigua de coco + poma + gingebre + llima + menta + espirulina + sal de l'Himàlaia

### THE VEGAN VAMPIRE PB + RF + GF \_5,95€

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

### DETOX PB + RF + GF \_5,95€

pastanaga + tomàquet + enciam + remolatxa + cogombre + fonoll + espinacs + api + kale + vinagre de poma + julivert + sal de l'Himàlaia + pebre

### DIGESTIVE ELIXIR PB + RF + GF \_5,95€

agua osmotitzada + llima + nabius + xarop d'auró + carbó activat

### ENERGY BOOST RF + GF \_5,95€

agua osmotitzada + cogombre + llimona + mel + aigua de taronja + pol·len d'abella

### SUC DE TEMPORADA \_5,95€ NEW

pregunta al nostre *staff* pel suc de temporada i deixa't sorprendre pel seu sabor!

## FLAX & KALE SMOOTHIES

Raw | Plant-based | Non Pasteurized | No Added Sugars

### ANTIOX PB + RF + GF \_5,95€

taronja + kiwi + maduixa

### BERLIN PB + RF + GF \_5,95€

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

### MOLOKAI PB + RF + GF \_5,95€ NEW

mango + aigua de coco + poma + plàtan + mantega d'ametlles + espinacs + kale + llimona + alfàbrega + menta

## FLAX & KALE PLANT-BASED DRINKS

Plant-based | Gluten-free | Lactose Free | Non Pasteurized

Elaborem les nostres *Plant-based Drinks* de manera artesanal, tractant els ingredients amb molta cura, sense endolcitors ni additius. En destaquem l'alt contingut de vitamina B i el baix contingut calòric, els quals les converteixen en una beguda vegetal fàcil d'assimilar i digerir.

### COCO MASALA CHAI PB + RF + GF \_4,95€

aigua osmotitzada + ametlles + sucre de coco + carn de coco jove + gingebre + cardamom + canyella + anís + pebre + vainilla + sal de l'Himàlaia + clau

### MISS AVENA AVELLANA MERENGADA PB + RF \_4,95€

aigua osmotitzada + civada sense gluten + avellanes + xarop d'atzavara + pell de llimona + canyella

### CASHEW CHOCO SHAKE PB + RF + GF \_4,95€

aigua osmotitzada + anacards + xarop d'atzavara + cacau raw + sucre de coco + vainilla

### PARTY RECOVERY RF + GF \_4,95€

aigua osmotitzada + maduixes + aigua de coco jove + xarop d'atzavara + anacards + llavors de cànem + remolatxa + vitamina B5 i B6

### TURMERIC CHAI RF + GF \_4,95€

aigua osmotitzada + ametlles + xarop d'auró + cúrcuma + carn de coco jove + gingebre + canyella + anís + essència de vainilla + cardamom + pebre + sal de l'Himàlaia + clau

## FLAX & KALE PURIFIED WATER

### PURIFIED H<sub>2</sub>O \_1,95€

aigua osmotitzada purificada i alcalinitzada de mineralització dèbil

## ARA ARRIBEM MÉS LLUNY

Realitza teva comanda des de [teresasstairway.com](https://teresasstairway.com) o la nostra app, i podràs gaudir del teu Teresa's en menys de 30 minuts. Però, abans, comprova si la teva adreça es troba dins del radi de lliurament.

