



IRENE'S

HEALTH KITCHEN



IRENE'S
HEALTH KITCHEN

CREMAS CREAMS

CREMA

de calabaza, zanahoria y jengibre
Pumpkin, carrot and ginger cream

2.5

CREMA

de remolacha, manzana y yogur
Beet, apple and yoghurt cream

2.5

CREMA

de calabacín y kale
Zucchini and kale cream

2.5

TOSTAS TOASTS

SÁNDWICH DE PAN PROTEICO PROTEIN BREAD SANDWICH

con aguacate, salmón y espinacas
with avocado, salmon and spinach.

21

TOSTADA DE MASA MADRE SOURDOUGH TOAST

con crema de queso y pesto,
tomates confitados y brotes de albahaca
with cream cheese and pesto, tomato confit and basil.

19

TOSTADA DE PAN DE CENTENO RYE BREAD TOAST

con hummus de zanahoria, queso feta
y brotes de remolacha

with carrot hummus, feta cheese and beet

19

Vegano | Vegan 

Alérgenos | Allergens  Lactosa | Lactose 

Precios en Euros, IVA incluido | Prices In Euros, VAT Included

ENSALADAS SALADS

ENSALADA INTEGRAL BROWN RICE SALAD

Arroz integral, mango, salmón, aguacate y nueces
with mango, salmon, avocado and nuts

18

PICNIC

Hummus, guacamole, crema de yogur y pepino, Babaganoush, kale y bimi crujiente, crudités y plátano macho
Hummus, guacamole, yogurt cream and cucumber, Babaganoush, kale and crunchy bimi, crudités and plantain

28

ENSALADA IRENE IRENE'S SALAD

Canónigos, albahaca, mozzarella, fresas y uvas
Canons, basil, mozzarella cheese, strawberries and grapes

18

Vegano | Vegan 

Alérgenos | Allergens  Gluten  Lactosa | Lactose

Precios en Euros, IVA incluido | Prices In Euros, VAT Included



IRENE'S
HEALTH KITCHEN

DULCES SWEETS

PUDDING DE CHÍA
CHÍA PUDDING  
con frutos rojos y granola
with red berries and granola

14

BROWNIE 

16

TORTITAS DE QUINOA
QUINOA PANCAKES
con granada y sirope de agave
with pomegranate and agave syrup

20

GOFRE DE CARBÓN VEGETAL
CHARCOAL WAFFLES 
con yogur de coco y espirulina azul
with spirulina and coconut yogurt

14

MACEDONIA DE FRUTAS
TROPICALES
TROPICAL FRUIT SALAD 

14

MANGO LASSI 
Mango, yogur, leche y una pizca de cardamomo
Mango, yogurt, milk and a sprinkle of cardamom

8

BOWLS

AÇAÍ BOWL 
Açaí, fresas, frambuesas y leche de avena
Açaí, strawberries, raspberries and oat milk

12

PITAYA BOWL 
pitaya, plátano, dátiles y leche de almendras
Pitaya, banana, dates and almond milk

12

SPIRULINA BOWL 
Espirulina azul
Blue Spirulina

14

Vegano | Vegan 

Alérgenos | Allergens  

Precios en Euros, IVA incluido | Prices In Euros, VAT Included

BEBIDAS DRINKS

KOMBUCHA

Bebida fermentada de ligero sabor ácido obtenida a base de té endulzado fermentado
Fermented, lightly effervescent, sweetened black tea drink

8

LATTE

con cúrcuma y pimienta negra | Turmeric latte with black pepper

8

LATTE

de remolacha con jengibre | Beetroot latte with ginger

8

MATCHA

con leche de vainilla | Matcha with vanilla latte

8

AGUAS

de sabores con stevia | Flavoured waters with stevia

8

Vegano | Vegan 

Alérgenos | Allergens

Gluten 

Lactosa | Lactose 

Precios en Euros, IVA incluido | Prices In Euros, VAT Included

BENEFICIOS SALUDABLES

PUDDING DE CHÍA

El pudding de chía es el boom saludable, las semillas de chía son un superalimento rico en fibra, antioxidantes que ayudan a reducir el colesterol y a regular la tensión arterial

GOFRE DE CARBÓN VEGETAL

El carbón vegetal favorece la salud intestinal y tiene grandes propiedades desintoxicantes que favorecen al organismo a eliminar toxinas

ESPIRULINA AZUL

La espirulina azul mejora el funcionamiento de la glándula tiroides. Cuenta con un efecto anti estrés y es una gran fuente de vitaminas

QUÍNOA

La quínoa es una gran fuente de proteínas y fibra que además nos aporta aminoácidos y vitaminas del complejo B, C y E

AÇAÍ

Es un alimento rico en antioxidantes que nos aporta hidratos de carbono de calidad, es alto en proteínas, aminoácidos y ácidos grasos esenciales

WELLNESS BENEFITS

CHIA PUDDING

Chia pudding is the healthy boom, chia seeds are rich in fiber and antioxidants, which help to reduce cholesterol and regulate blood pressure

CHARCOAL WAFFLE

Charcoal benefits intestinal health and has great detox properties that help the body to eliminate toxins

BLUE SPIRULINA

Blue spirulina improves the functioning of the thyroid gland. It has an anti-stress effect and is a great source of vitamins

QUINOA

Quinoa is a great source of protein and fiber that also provides us with amino acids and B, C and E vitamins

AÇAÍ

It is food rich in antioxidants that provides quality carbohydrates, it is high in proteins, amino acids and essential fatty acids

