

TOSTADAS 'la manera'

la simple 2,2€
aceite y sal

de casa 2,5€
tomate rallado o mantequilla y mermelada

dulce 4€
nutella o mermelada y plátano

tradicional 4,5€
tomate rallado y jamón serrano

la ibérica 7€
tomate rallado y jamón ibérico

la saludable 5,5€
tomate y aguacate o queso fresco y aguacate

la caprichosa 9€
queso camembert al horno con salmón ahumado y espárragos trigueros. veg opp: 7€

la favorita 8€
guacamole, jamón serrano, queso fresco y aguacate

haz la tostada a tu manera 9€
selecciona tus 3 ingredientes:
queso fresco, jamón serrano, setas salteadas, huevo pochado, salmón ahumado, espárragos, camembert al horno, tofu, aguacate
servido con guacamole o tomate rallado

HUEVOS

huevos al gusto 7€
huevos camperos fritos, revueltos o pochados
servidos sobre pan multigrano y guacamole

si te apetece más...

queso fresco +2€	espárragos +2,5€	
salmón ahumado +3€	tofu +2€	beicon +2€
patatas salteadas +1,5€	setas salteadas +2€	aguacate +2€

TORTITAS

tortitas americanas 8,5€
esponjosas y gorditas con sirope de arce,
con nutella y chantilly o queso quark y arándanos

añade a tu plato:

plátano +1,5€	extra sirope +2€
fresas +2€	beicon +2€

ALGO MÁS SALUDABLE

granola con yogurt 6€
yogurt fresco con granola casera, mermelada de
frutos rojos casera

plato de fruta fresca 8€
bol de fruta fresca de temporada

muesli cremoso 7€
de estilo 'la manera' con yogurt, miel, pasas y
manzana granny-smith rallada
añade a tu plato: fresas +2€; plátano +1,5€

quinoa bol de frutas 9,5€
mezcla de frutos frescos y quinoa
yogurt y ZDN en el lado

MOSTRADOR DE REPOSTERÍA

croissant de mantequilla 1,5€

croissant con mantequilla y mermelada 2,5€

napolitana de chocolate 1,8€

rollo de canela 2€

tarta de zanahoria 5€

'la manera' family
VEGANOS, CELIACOS, SIN LACTOSA tenemos platos para
vosotros preguntanos y te enseñaremos todas las opciones

A COMPARTIR

sardina ahumada 7€
sobre coca de parmesano y romero, aliñado de tomate

buñuelos de bacalao (4uds) 7€
con espuma de enebro y cítricos

croquetas de boletus (4uds) 7,5€
hechas en casa acompañadas de salsa agria

falafel casero (5uds) 8€
acompañados de tres tipos de salsas caseras

dips vegetales 9€
humus, guacamole, babaganoush caseros

pulpo a la gallega 11€ new
una receta típica de la cocina gallega

patatas bravas a 'la manera' 6,5€
con salsa picante y crema agria

rabas de pollo (6uds) 8€
con salsa tonkatsu

¿ratatouille o pisto? 11€ new
servido con pan de ajo de hierbas

ensalada de tatakí de atún 11€ new
con algas wakame y espuma de rabano picante

taco de salmón 8€
taco de maiz con guacamole, daikon y mezclum

'la manera' SIGNITURES

huevos rotos a nuestra manera 16€ low carb
con huevo a 63°C y costilla de cerdo cocinada a baja temperatura con patatas especiadas y salsa tonkatsu

alcachofas confitadas 13€
cocinadas en dos cocciones, con ajos tiernos y tomates secos, manteniendo las propiedades y las vitaminas

corvina de pincho 20€ low carb
corvina fresca sobre polenta, infusionada con leche de coco y judías francesas y la salsa vierge

ENSALADAS

ensalada griega de quinoa 11,5€
queso feta, pepino, tomate de la huerta valenciana, aceitunas kalamata, rúcula, y pan pita
añade a tu plato: aguacate +2€ pollo al grill +3€

ensalada César de pollo 11,5€
pollo a baja temperatura marcado al grill, lechuga romana, costrones provenzales y nuestra salsa casera

new **ensalada COBB** 13€
lechuga romana, aguacate, tomate, huevo duro, queso cheddar, bacon y pechuga de pollo con salsa de mostaza y pimienta
pregunta por COBB vegetariano 11,5€

HAMBURGUESAS & PASTA

hamburguesa 'la manera' 13,5€
con nuestro pan de calabaza, ternera 100%, queso cheddar, tomate y lechuga; con salsa barbacoa casera y patatas fritas cortadas a mano

veggyburger 'la manera' 12,5€
con pan de curry y coco, hamburguesa de quinoa, remolacha y humus, brotes de soja, mayonesa de lima y chutney de cebolla morada; acompañada de patatas fritas cortadas a mano

fideos japoneses al wok 13€
un plato estilo asiático con fideos gruesos de arroz salteados al wok con col china, setas frescas, zanahoria, cebolla morada, jengibre, ajo y nuestra salsa mágica hecha en casa

EL FINAL MÁS DULCE

tarta sueca de manzana 5,5€
brownie bottom cheesecake 5,5€
lemon pie deconstruido 5,5€
cremoso de chocolate 64% 5,5€

'la manera' family

VEGANOS, CELIACOS, CARNÍVOROS tenemos platos para vosotros preguntanos y te enseñaremos todas las opciones

X

DE 'la manera'

alcachofas confitadas 13€

cocinadas en dos cocciones, con ajos tiernos y tomates secos, manteniendo las propiedades y las vitaminas

huevos rotos a nuestra manera 16€ low carb

con huevo a 63°C y costilla de cerdo cocinada a baja temperatura con patatas especiadas y salsa tonkatsu

pulpo a la parrilla 21€

pata de pulpo tierna servida sobre puré de patata ahumado con ajoaceite de berenjena

ensalada griega de quinoa 11,5€

acompañada de queso feta, pepino, tomate de la huerta valenciana, aceitunas kalamata, rucula, y pan pita

añade a tu plato: aguacate +2€ pollo al grill+3€

CARNE

low carb **secreto de cerdo ibérico adobado 19€**
marinado y cocido 12hrs a baja temperatura lo terminamos al grill; acompañamos con una crema de apiobola casera y verduras frescas cocidas a baja temperatura

low carb **carrillera de ternera al vino 20€**
cocinada a baja temperatura con hiervas frescas y vino tinto, servidas con puré de patata, zanahoria y puerro

300gr de black angus 25€
ternera black angus de aberdeen cocinada al grill con patatas asadas, espárragos trigueros y judía boby

pollo garam masala 16€
muslos de pollo de corral cocinados a temperatura baja con salsa garam casera, arroz de anís y almendras

NUESTROS FAVORITOS

corvina del pincho 20€

corvina fresca sobre polenta, infusionada con leche de coco y servida con judías francesas y la salsa vierge

arroz al wok 16€ new

salteado con salsa teriyaki, soja y salsa sriracha con pack choi, puerro, setas, zanahoria, tofu, brotes de soja y judía boby

new **ensalada de berenjena y gambas 18€**
mezcla de lechugas frescas acompañada de berenjena frita, frijoles marinados, espárragos trigueros y gambas con limón, ajo, chilli y jengibre

pasta con cremoso de boletus 16€
pasta fresca de espinacas con setas salteadas variadas, cremoso de boletus y parmesano rallado por encima

EL FINAL MÁS DULCE

**brownie bottom
cheesecake**
5,5€

**lemon pie
deconstruido**
5,5€

**crema
valenciana**
5€

**cremoso de
chocolate**
5,5€

'la manera' family
VEGANOS, CELIACOS, CARNÍVOROS tenemos platos para vosotros preguntanos y te enseñaremos todas las opciones