

# Menú de medio día ☺

## Entrante incluido en todas las opciones

Plato que varía cada día según la oferta del mercado y la inspiración en cocina ☺

### \*Incluye aperitivo + bebida (agua o vino)

\*Consultar opciones veganas

**BOWL ECO** - Pollo o tofu eco, quinoa de colores, arroz, verdura de temporada, hojas verdes tiernas, aguacate, tomate cherry, maíz, germinados, sésamo y salsa a elección.

\*Opción ternera eco 1€ extra /  
salmón marinado 2€ extra

**GAMBÓN** guisado con leche de coco, cítricos y especias tropicales, con guarnición de arroz. Exótico y riquísimo! 16,80€

**SECO DE POLLO ECO**, marinado con naranjilla y diferentes tipos de pimentón con guarnición de arroz y patacón... tropical de verdad!

16,80€

**FIDEOS AL CURRI CON TERNERA O TOFU ECO**  
fideos de arroz salteados con verduras orientales y leche de coco... un viaje de sabores!

16,80€

**SUDADO DE PESCADO** con verduritas, hierbas aromáticas y patatas... delicado y delicioso! 17,80€

## Bebidas con alcohol

Cerveza Moska 3,50€

Cerveza Dos Kiwis 5,90€

Cerveza Free Dos Kiwis 4,00€

Cerveza Bdegust 4,80€

Vino eco casa 3,50€ / 15,00€

Vino natural (sin sulfitos) 5,00€ / 22,00€



La Selva es naturaleza, frescura, diversidad...y es esta mezcla la que le da carácter y belleza.

Al Selva podemos comer todos, con la motivación común de disfrutar del café de especialidad y de una cocina fusión tropical, hecha con ingredientes de gran calidad y responsables con el mundo en que vivimos..

## OPCIONES



sin  
gluten



vegetariano



vegano

## ALÉRGENOS



gluten



apio



lácteos



pez



sésamo



frutos  
con cáscara



moluscos



cacahuete



altramuces



sulfitos



mostaza



soja



huevos



crustáceos

COMUNICAR AL PERSONAL SOBRE ALERGIAS E INTOLERANCIAS

[www.selvalifecoffee.com](http://www.selvalifecoffee.com)

**selva**

CAFÉ DE ESPECIALIDAD Y COCINA TROPICAL

# Café de especialidad

Espresso	1,90€
Espresso doble	2,30€
Cortado	2,30€
Americano	2,50€
Café con leche	2,50€
Capuccino	2,60€
Capuccino nata	3,10€
Flat white	3,20€
Frapuccino	3,00€
Frapuccino nata	3,50€
Café filtrado <i>desde</i>	3,50€
Cold brew verano	4,50€
Infusiones eco	2,20€

\*Suplemento de hielo 0,20€

\*Suplemento de leche vegetal 0,30€

Agua filtrada 250ml	1,50€
Zumo de naranjas eco 250ml	3,80€
Limonada eco 250ml	3,50€
Puig cola 230ml	2,80€
Puig cola zero, limón, naranja	3,00€
Batidos de yogurt eco y fruta	5,00€

# Desayunos

Bocadillo de jamón salado	4,70€
Bocadillo de jamón dulce eco	3,90€
Bocadillo de queso eco	3,90€
Bocadillo de fuet	3,90€
Bocadillo de tortilla francesa eco	4,00€
Sándwich mixto eco	4,50€
Croissant	2,60€
Croissant con crema cacao eco	4,00€
Croissant bikini eco	4,90€

\*Suplemento de pan sin gluten 0,50€

otros...

<b>Croquetas</b>	Porción de 4 croquetas variadas: jamón, pollo, queso y setas	7,00€
otros...		

# Especialidades tropicales

## Epanadas de verde

Un clásico de "la comida callejera" ecuatoriana. Elaboradas con plátano macho (sin harinas) y fritas con aceite de oliva con queso	4,50€
con carne mechada	5,50€
con gambón	6,50€

## Panes de yuca

La comida que une a Sudamérica... Válidos para cualquier momento del día! Elaborados con harina de yuca y queso. (recomendados con batido de yogurt y fruta)

porción 4 panes	5,00€
porción 4 panes y batido	9,50€

## Arepa pepuda

Tienes que probar nuestra versión de arepa! Hechas con harina de maíz y rellenas con guacamole y queso rallado.

con "carne mechada"	9,00€
con huevo a la plancha	8,00€

## Sánduche de chancho

Bocadillo de cerdo tierno horneado y marinado con cariño, acompañado de cebolla encurtida, aguacate y pan de viena... será tu favorito!



11,50€

## Ceviches

**De mi tierra** Lomos de corvina marinados en cítricos, con guarnición de chips de plátano macho... Un viaje al centro del mundo!

16,50€

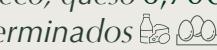
**Fantasia manabita** Una explosión de sabores en boca gracias al gambón marinado, nuestra salsa especial de cacahuete un poquito picante y patacones... Fliparás!

18,50€

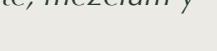
# Brunch

## Tostadas

**Buenísima** Aguacate, huevo eco, queso feta, mezclum, chucrut y germinados



**Nórdica** Salmón noruego marinado, queso feta, chucrut, aguacate, mezclum y germinados



**Tropical** Crema de queso, coulis de frutos rojos, rúcula, queso feta, chía y mango



**Dulce** Crema de cacao y avellanas, plátano, fresas, crema de cacahuete, polen, flor de sal y chía

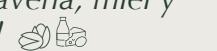


## Bowls de fruta

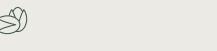
**Porridge de frutas** Copos de avena semillas de chía, leche tibia, manzana, fresas, plátano, polen, canela y miel...



**Green bowl** Plátano, kiwi, matcha, semillas, granola, copos de avena, miel y polen... verde, detox, y rico!



**Selva bowl** Açaí, mango, plátano granola, yogurt de vaca, chía, polen, fresas, chips de coco, kiwi y miel... una bomba antioxidante y deliciosa!



## Dulces

**Brownie** con coulis de frutos rojos

5,00€

**Pastel de queso** con crumble de avena y coulis de mango

5,00€

**Cookies** cacao, avena y almendras o vainilla, almendras y chips de chocolate

2,70€