

#Fastvida

Elige tu base



Ensalada a tu gusto / 10,90€

#estaEnsaladaEsUnaPasada

Mezclum de lechuga, zanahoria rallada, mango, espárragos, tomate y salsa pesto de AOVE y albahaca.

+ **Añade tu proteína favorita.**

Wok a tu gusto / Tamaño pequeño : 9,9 €

#DateunWokAfterwork **Tamaño grande : 13,9 €**

Nuestra base de verduras al estilo wok.

+ **¿Con qué lo quieres?** Arroz basmati / trigo sarraceno / Fideos konjac / Extra de verdura

+ **Añade tu proteína favorita.**

Arepa a tu gusto / 10,90€

#LlegaatuMetacontuArepa

Masa de arepa con verduras al estilo wok
Elige tu salsa preferida (guacamole/tzatziki).

+ **¿Cómo la prefieres?**

Con queso / Sin queso

+ **Añade tu proteína favorita.**

Poke Bowl DateVida 12,9 €

#pokefresquitopalveranito

Un indispensable de la cocina asiática. Combina la fuente proteica que prefieras (atún o salmón) con el hidrato de carbono (arroz) y la frescura de verduras y frutas. Siente la explosión de sabores hawaianos en tu boca

+ **Añade tu proteína favorita.**

Elige tu proteína



Elige tu carbohidrato

- Pollo tandoori
- Pavo braseado
- Salmón (+1.5€)
- Atún (+1€)
- Tofu
- Heura

- Arroz basmati
- Quinoa
- Trigo sarraceno
- Fideos konjac
- Ninguno (Extra de verdura)

Personaliza tu menú #Fastvida

+ **EXTRA DE PROTEINA:** 4 € (pollo tandoori, pavo, tofu), 4,9 € (heura), 5,9 € (salmón) 5,5 € (atún)

+ **EXTRA DE GUARNICION** (calabaza y boniato, frijoles, verduras, arroz basmati) :+3,9 €

+ **EXTRA DE SALSA:** guacamole/tzatziki/hummus/babaganoush/salsa DateVida/salsa de cítricos +2 €

#tusPrefes

Ensalada Hawaiana de atún / 11,90€

#DaleatucuerpoalegriaHawaiana

Ensalada hawaiana con atún, tomate Cherry, pepino, piña y manzana. El atún va macerado en una salsa de cítricos que te llevará a surfear el Caribe en cada bocado.

Ensalada con pavo braseado / 11,90€

#ÉchalemezclumalPavo

Ensalada con pavo braseado, aguacate, mango y nueces. Todo esto bañado en una salsa tzatziki que te quitará el sentido.

Crudités con hummus, guacamole y baba-ganoush / 8,90€

#ParalosamantesdelSalseo

Selección de verduras frescas para dypear en nuestras salsas favoritas: hummus, guacamole y baba-ganoush.

Lasaña de verduras / 9,90€

#DondehayVerdurahaySabrosura

La lasaña más sana del mundo. Con bechamel sin gluten y hummus. Nunca probarás una lasagna tan nutritiva como esta.

Ceviche Nikkei de atún con mango y aguacate 16,9 €

#cevichenikkei

Delítate con este exquisito bocado de mar, a base de atún, cebolla, mango y aguacate, con un toque cítrico que no te dejará indiferente.

Tartar de salmón tropical 14,9 €

#tartartropical

Ten una experiencia gastronómica única con pinceladas de cocina oriental con este tartar de salmón con aguacate, piña y manzana. Un plato fresco y ligero, para los paladares más exquisitos.

Salmorejo de tomate y manzana 5,5 € *

#muerteporloslicopenos

Rejuvenece tu piel y tu vista con esta fuente de licopenos fruto de la combinación de varios artistas de la dieta mediterránea: tomate, aceite de oliva virgen extra, vinagre de sidra y manzana. ¿A que esperas para probarlo?

*Solo en temporada

#DateIcaprichazo

Hamburguesa proteica de pollo / 14,50€

#FitBurgerProteica

Nuestra hamburguesa más fit. Baja en grasa y rica en proteína. Con pan sin gluten, huevo y pimienta asado. Todo un lujo para el paladar.

*en el precio se incluye la salsa y guarnición

Hamburguesa Al-Andalus / 14,00€

#FitBurgerMozárabe

Hamburguesa de pollo baja en grasa con especias mozárabes y pan sin gluten. Con cebollita caramelizada sin azúcar y queso sin lactosa.

*en el precio se incluye la salsa y guarnición

¡Completa #tusPrefes!
Sigue las recomendaciones de nuestros especialistas médicos



++ **Una porción de vegetales (+3,9€): Verduras al wok**

++ **Una porción de hidratos (+3,9€): Frijoles / Arroz basmati extra / Calabaza y boniato**

++ **Una porción proteica A: (+4€): Pollo tandoori / pavo braseado/tofu 4,9€ Heura**

++ **Una porción proteica B (+5,5€ atún/salmón 5,9€)**

Bacalao confitado con pisto / 14,90€

#Macalao'elBacalao

Tus músculos agradecerán este plato petado de proteína. Bacalao confitado con pisto al puro estilo Date Vida. Ya nos contarás si #TaCalaoElbacalao

Berenjena rellena / 10,90€

#EstaBerenjenaesunaBerbena

Esta berenjena es como cuando sales de cuarentena. Explosión de sensaciones camufladas en un plato la mar de nutritivo. Está rellena de verduras y bacalao desmigado, con queso sin lactosa.

Salmón poché con garbanzos y espinacas / 15,90€

#omega3XDoquier

Este plato combina una de las mejores fuentes de Omega 3 y un plato sevillano tradicional. ¿Qué podría salir mal? Atrévete con este #omega3xDoquier

Arroz con setas y trufa / 9,90€

#EsteArroceteestadeRechupete

¡Para los amantes del arroz, no os perdáis nuestra versión! Un plato bien de hidratos. Con setas portobello y trufa de la buena.

Lingote de atún con wok de verduras / 15,50€

#4TunaLovers

Lingote de atún macerado en nuestra salsa de cítricos y acompañado de verduras al estilo wok.

Personaliza tu menú #DateIcaprichazo

+ **Elige tu salsa:** Guacamole / Tzatziki / Hummus / Babaganoush / Salsa DateVida / Salsa de cítricos

+ **Añade tu guarnición:** Frijoles / Arroz basmati extra / Calabaza y boniato / Verduras al wok

*Los precios incluyen IVA.

Código de alérgenos

#endulzateLaVida

Pudding de chía

#QuiendijoChia

Versión para compartir (L): 4,9 €
Individual (S): 2,95€

La mejor forma de absorber todos los nutrientes de la chía a la vez que disfrutas de un postre muy equilibrado. Pudding de chía con bebida vegetal de almendras, manzana, piña, plátano y nueces.

Fizcocho rabbit de zanahoria y mermelada de mango

#DateVida cake

Para compartir 4,9 €
Individual (S): 2,95 €

Un postre a tope de betacarotenos procedentes de la zanahoria y del mango. Cuida tu piel y tu vista con esta fuente de vitamina A rica y esponjosa. Te animas a probarlo?

Date Vida Bowl

#DateVidaBowl

Para compartir (L): 5,9 €
Individual (S) 3,5 €

Si solo dependiera de este bowl, te pondrías mamadísimo. Con bebida vegetal de almendras y whey protein de fresa. ¿Quieres más? Espinacas, mango, plátano y semillas de chía. Ahora te toca a ti, tómate un buen #DatevidaBowl y a darlo todo entrenando!

Bizcocho fit de boniato y cacao

#Fitcocho

Para compartir 5,9 €
Individual (S): 3,25 €

¿A quién le amarga un dulce? Imagina un postre que esté igual de rico que de sano. Pues deja de soñar y flipa en cacaolores con nuestro #Fitcocho. Con boniato, plátano, huevo, harina de almendras, cacao, nueces y un poco de edulcorante (eritritol).

#BébetelaVida

Agua

- Normal / 1,50€
- Con gas / 1,90€

Refrescos / 2,00€

- Coca Cola Zero
- Fanta Naranja Zero
- Fanta Limón Zero
- Nestea Zero
- Aquarius Zero
- Sprite Zero

Kombucha / 3,50€

- Frutos rojos
- Jengibre y limón
- Té verde
- Mojito
- Manzana, canela y vainilla
- Zanahoria y cúrcuma
- Sabor Cerveza

Cerveza 33cl (Tercio)

- Cerveza artesana / 3,50€
- Cruzcampo / 2,50€
- Cruzcampo / 2,90€
Sin gluten
- Heineken 0,0 / 2,50€
- Ladrón de Manzanas / 2,90€
- Águila Sin filtrar 2,90€

Vinos

- Tinto D.O. Rioja Santalba Natural. Vegano y Ecológico, sin sulfitos.
Botella / 17,00€
Copa / 3,20€
- Blanco Pure sin azúcares.
Botella / 18,00€
Copa / 3,20€
- Rosado espumante Pure sin azúcares.
Botella / 18,00€
Copa / 3,2€

*Los precios incluyen IVA.

A BARRIGA
LLENA...
¡CORAZÓN
CONTENTO!



Crea y personaliza tu plato vegano!

¿Quieres conocer
nuestra carta según
patología e intolerancia?
¡Captura nuestro qr!



DATE
VIDA®
mindfoodness

— MENÚS —

Vive más,
come mejor.

datevidamf.com

