



DATE VIDA®

mindfoodness

Vive más, come mejor.

- MENÚS -








#Fastvida

Wok a tu gusto / Tamaño pequeño: 9,9€  
Tamaño grande: 12,9€



Nuestra base de verduras estilo wok.

* ¿Con qué lo quieres?

Elige tu proteína

- Pollo tandoori 
- Pavo braseado
- Salmón 
- Atún 
- Tofu  
- Heura  

Elige tu carbohidrato







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

PokeBowl DateVida 12,9€


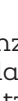

Nuestra base de arroz sushi.

* ¿Con qué lo quieres?

Añade tu proteína

- Pollo
- Pavo braseado
- Salmón 
- Atún 
- Tofu  
- Heura  

Añade tu salsa

- Mayo Sriracha   
- Salsa Satay   
- Soja-Sésamo  
- Salsa Ponzu 
- Soja 

Nuestras sugerencias:

* **PokeBowl Salmón:** Arroz de sushi, salmón fresco, aguacate, mango, edamames y ensalada wakame con nuestra mayo sriracha.

* **PokeBowl Pollo:** Arroz de sushi, pollo a baja temperatura, aguacate, mango, edamames y ensalada wakame con nuestra mayo sriracha.




* **PokeBowl Atún:** Arroz de sushi, atún rojo, aguacate, piña-manzana, pepino y ensalada wakame con soja-sésamo.

* **PokeBowl Pavo:** Arroz de sushi, pechuga de pavo braseada, aguacate, piña-manzana, tomate cherry y cebolla roja con nuestra salsa satay.




O elige tus toppings:

* Aguacate, pepino, mango, piña-manzana, edamames, ensalada wakame, cebolla roja, tomate cherry, zanahoria rallada, etc..

#VerdeQtQ

Ensalada Hawaiana de atún / 11,9€   

Ensalada mezclum, pepino, piña-manzana, tomate cherry y ensalada wakame. El atún va salteado con nuestra salsa Ponzu...quizás el secreto mágico de la región de Okinawa... una de las poblaciones más longevas del mundo.




Ensalada de pavo braseado / 11,9€   

Ensalada mezclum con mango natural, piña-manzana, aguacate y nueces. Nada le pega mas a nuestras lascas de pavo braseado. Todo esto bañado en una salsa tzaziki que te quitará el sentido.

Ensalada de burrata y pesto rosso / 12,9€    

Ensalada mezclum con la mejor burrata fresca y tomates cherry. Todo va bañado con nuestro pesto rosso, elaborado con mucho amor, anacardos, tomate seco y albahaca. Simple, fresco y delicioso... ¿para qué más?.

#Madetoshare



Nigiri de salmón y mayo wasabi / 4,8€   

¿Que os contamos? Un bocado divertido para abrir el apetito. Salmón sopleado, un poco de mayo-wasabi y unos copos de alga nori.




Tacos de cochinita pibil y pico de gallo / 7,9€ 

Un clásico de la cocina mexicana en nuestra mesa. Cochinita asada durante muuuchas horas con el adobo tradicional, un poco de pico de gallo, aguacate y lima.

*Hazlo vegano, con nuestro relleno de tofu massala y frijoles! *ocasionalmente disponible*

Edamames salteados / 4,2€  

Vainas de edamames salteadas a fuego vivo en nuestro wok. Especias con nuestra mezcla secreta, todo un vicio!

Crudites con hummus, guacamole y baba ganoush / 12,9€   

Nuestra selección de vegetales frescos para dipear en nuestras salsas caseras: hummus, guacamole y baba-ganoush.




Boniato asado y tzaziki / 5,2€  

Bastones de boniato asados con nuestra mezcla de especias curry y bañados con nuestra salsa de yogurt, pepino y eneldo.


Patatas griegas con queso feta / 5,2€ 

La dieta mediterranea no solo te va a hacer vivir más... te hará llorar de placer. Patata agria asada al horno en nuestro aliño griego. Un poco de queso feta y aceitunas negras.

#TusPrefes

Ceviche Nikkei de atún, boniato y maiz frito / 15,9€   

Nuestro ceviche Nikkei de atún rojo, boniato asado, cebolla roja y maiz frito. Su leche de tigre cítrica y ligeramente picante hara que tus papilas gustativas estallen de gusto.

Tartar de salmón tropical / 16,9€   

Nuestro tartar de salmón con tomate cherry, edamames, guacamole y piña-manzana. Esta fresca, exótica y deliciosa combinación te transportará a las mejores olas de Honolulu!. Estas en la cresta, disfruta!

Lasaña de verduras y hummus / 10,9€  

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

Risotto de setas 'al tartufo' / 12,9€   

Arroz meloso de champiñones portobello, salsa trufada y queso parmesano. Unas poquitas de calorías saludables, pero este plato merece la excepción!

*Hazlo vegano con nuestro parmesano vegan! *ocasionalmente disponible*

#Date1Capricho

Smash burger proteica de pollo / 10,9€

La primera smash burger saludable del mundo. 100gr de pura proteína de pollo, mayo-trufada, queso gouda, cebolla "caramelizada", lechuga y pepinillo, todo abrazado entre nuestro pan sin gluten.

Elige tu guarnición:

- Verduras salteadas
- Boniato asado
- Patatas griegas
- Edamames salteados

Doble carne, doble proteína (+2€)

Smash burger vegana / 12,9€

Nuestra smash en versión vegana. Picada Beyond Meat, mayo-trufada, queso vegano, cebolla "caramelizada", lechuga y pepinillo, todo abrazado entre nuestro pan vegano.

Elige tu guarnición:

- Verduras salteadas
- Boniato asado
- Patatas griegas
- Edamames salteados

#endulzateLaVida

Fitcocho de boniato y cacao / 4,9€

¿A quién le amarga un dulce? Imagina un postre que esté igual de rico que de sano. Pues deja de soñar y flipa en cacaoles con nuestro fitcocho de boniato, plátano, huevo, harina de almendras, delicioso cacao y nueces súper energéticas.

Cheesecake de queso Payoyo / 5,9€

Para los más queseros. Nuestra version fit y sin azucar de la clásica tarta de queso de La Viña, y con producto de cercanía.

Arroz con leche cremoso estilo Thai / 4,9€

Un viaje entre Sevilla y Tailandia. Arroz con leche cremoso, elaborado por handia de almendra y leche de coco y con un toque especiado que te transportará a Chiang-Mai.

Pudding de chía proteico / 4,9€

La mejor forma de absorber todos los nutrientes de la chía a la vez que disfrutas de un postre muy equilibrado. Pudding con bebida de almendra, whey protein de caramelo salado, plátano, kiwi y granola.

#BébetelaVida

Agua

- Normal / 1,5€
- Con gas / 1,9€
- Refrescos / 2,5€**
- Coca-cola Zero
- Coca-cola Zero Zero
- Fanta naranja Zero
- Fanta limón Zero
- Nestea Zero
- Aquarius Zero

Kombuchas / 3,5€

- Frutos rojos
- Piña colada
- Jengibre y limón
- Té verde
- Mojito
- Manzana, canela y vainilla
- Zanahoria y cúrcuma

Zumos / 2,2€

- Naranja
- Melocotón
- Piña y manzana

Cervezas 33cl.

- Cruzcampo / 2,5€
- Cruzcampo / 2,5€ Sin Gluten
- Cruzcampo / 2,5€ Radler
- Heineken 0,0 / 2,5€
- Aguila Sin filtrar / 3€
- Alcazar / 3€
- 18/70 La Rubia / 3€
- Hemispherio Sur / 3,5€ (Amber Ale, Sin Gluten)
- Hemispherio Norte / 3,5€ (IPA, Sin Gluten)
- Ocean Beer / 3,5€ (Lager)
- Ocean Beer / 3,5€ (IPA)
- Vinos / Copa 3,5€**
- Primera Huida (Los Palacios y Villafranca). Bodega Blanca Parejo.
- Tres Pies Al Gato (IGP Sevilla). Bodega Colonias Galeón
- Herrigoia (D.O Rioja). Bodega Compañon Arrieta.
- Sonrojao (VT Córdoba). Bodega Lagar de los Frailes.

Código de alérgenos

- Gluten
- Crustáceos
- Huevos
- Pescados
- Cacahuates
- Soja
- Lácteos
- Frutos secos
- Apio
- Mostaza
- Sésamo
- Sulfitos
- Altramuz
- Moluscos
- Apto para embarazadas
- Vegano

*Todos los precios incluyen IVA.

Vive más, come mejor.

dateuidamf.com

