



ENTRANTES

PARA COMPARTIR

Hummus de garbanzo casero 6.50€
Con chips de boniato, bastoncitos de zanahoria y piquitos.

Guacamole al estilo Bamvú 7.90€
Con totopos crujientes

Tartar de Atún 11.95€
En salsa de soja y furikake, tomate eco, aguacate y toque de cebollino

Tartar de Salmón 11.95€
En salsa de soja, limón y jengibre, mango, aguacate y cebolla morada encurtida

Tartar de Tofu 11.95€
En soja, limón y jengibre, aguacate, tomate eco y toque final de sésamo negro

Empanadas Argentinas 2.95€
Ternera - Verdura - Capresse
Por unidad

PAN BAO

Pechuguita asada en teriyaki 3.95€
Piña, rúcula y toque final de *Salsa Teriyaki*.

Cerdo agridulce 3.95€
Cebolla caramelizada, queso de cabra y crujiente de boniato.

Berenjenas asadas 3.95€
Anacardos y *Salsa Tahini*.

TAKOS 2 Unidades

Pulled Pork 5.95€
Cebolla morada, piña, crujiente de totopos, toque de salsa picante.

Pollo 5.95€
Queso brie, rúcula, crujiente de cebolla y salsa picante.

Veggi 5.95€
Heura, guacamole, canónigos, crujiente de cacahuete y salsa picante.

EXTRAS

Ingrediente 1.00€
Proteína 2.50€
Salsa 1.00€

POKE BOWLS

Hazlo más grande, por 2.95 +

Elige tu base de arroz sushi, arroz integral o quinoa

Fuji 12.50€
Salmón flambeado en *salsa de soja* y jengibre, piña, pepino encurtido, aguacate, cherry, *Mayo Japo* y toque final de *cebolla crujiente*.

Hula Hula 11.90€
Salmón marinado en soja, lima y jengibre, mango, nueces, edamame, zanahoria encurtida, *Salsa al curry*. y toque final de mix de sésamo.

Wasabi 11.90€
Atún marinado en furikake, aguacate, cebolla morada, manzana, wakame, *Wasabi Mayo* y toque final de *crujiente de boniato*.

Okinawa 11.90€
Atún marinado, tomate eco, edamame, mango, pepino fresco, *Sriracha Mayo* y toque final de *granillo de cacahuete*

Miyaki 10.90€
Pollo marinado, cebolla caramelizada, zanahoria encurtida, queso de cabra, mango, *Mayo Teriyaki* y toque final de pipas de girasol

Mauna Loa 10.90€
Pollo marinado en teriyaki, tomate cherry, edamame, cebolla morada, pasas, *Kimchi Mayo* y toque final de *Shichimi Togarashi*.

Mahalo 10.90€
Pollo marinado al pesto de albahaca, queso curado, manzana, wakame, tomate eco, *Mayo Japo* y toque final de semillas de calabaza.

Kabuli 10.50€
Garbanzos marinados, wakame, aguacate, zanahoria encurtida, cherries, *Teriyaki Mayo* y toque final de crujiente de boniato

Tofuko 11.90€
Tofu marinado, aguacate, mango, cebolla morada encurtida, tomate cherry, *Mayo Kimchi* y toque final de mix de sésamo.

¡Si quieres, puedes hacerlo a tu gusto!

WRAPS



Espartano 8.95€
Pollo, canónigos, huevo, aguacate, queso curado, semillas de girasol y un toque de *Salsa Teriyaki*.

Greco 8.95€
Pollo, rúcula, cebolla caramelizada, queso de cabra, piña, pasas, *Salsa de mostaza y miel*.

Samurai 10.50€
Atún marinado, arroz sushi, lechuga, tomate eco, huevo, cebolla morada, *Mayo Japo* y crocante de cacahuete.

Vikingo 10.50€
Salmón flambeado, queso curado, mix de rúcula y canónigos, piña, pepino encurtido casero, huevo y *Salsa de yogur*.

Veggiun 9.95€
Quinoa, Mix de verduras asadas, tofu, aceitunas negras, nueces y toque final de *Salsa Tahini*.

ENSALADAS

Chicken Bamvú 9.50€
Mix de lechuga, pollo, picatostes, manzana, queso curado, nueces, *Salsa César* y semillas de calabaza.

Bamvú Red Passion 9.50€
Base de Quinoa y hojas verdes, remolacha, huevo, queso feta, *Salsa Yogurt* y crocante de pistacho.

Sweet Green Bamvú 9.50€
Base de rúcula y canónigos, cherry, mango, nueces, dátiles, queso de cabra. *Salsa de mostaza y miel*. Mix de sésamo.

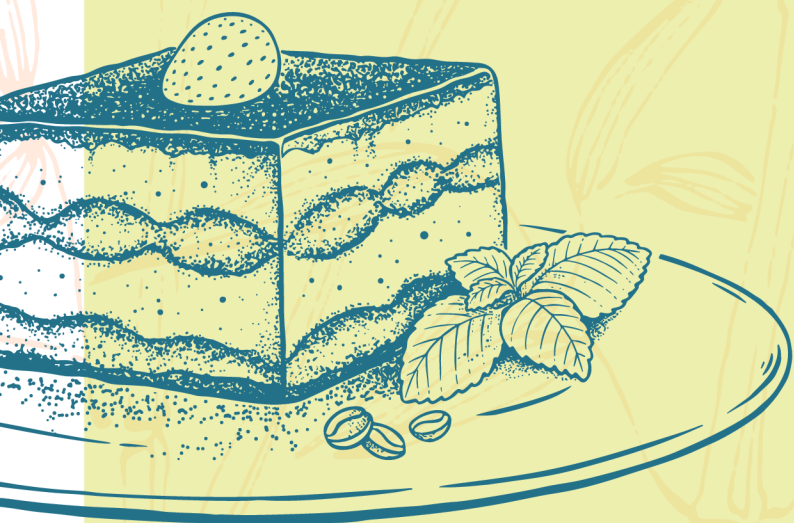
Capresse 9.50€
Base de Quinoa, Tomate, mozzarella, *Pesto casero* de albahaca.



POSTRES

Todos nuestros postres son aptos para celíacos.

Tiramisú	6.50€
Lemon Pie	5.95€
Brownie con helado	6.50€
Crumble de manzana	5.95€



Pide al 667683325

y recógelo en el local

Camino del Colmenar 22

Fuente Olletas

Encuéntranos en Glovo

y lo recibes en casa



SMOOTHIES

Botella de 300ml Organic Juice

3.95€

Tropical dream

Beet Brake

Mango Passion

Veggies Bang

Berries boom

Carrot sunset

Apple Crush

Gluten Free

KOMBUCHAS

Botella de 250ml

3.50€

Té verde

Super Green

Jengibre y limón

Frutos rojos

Piña colada

Sabor mojito (sin alcohol)



BEBIDAS

Refrescos 2.50€

Agua 1.90€

Agua con gas 2.10€

CERVEZAS

Caña 2.20€

Pinta 3.50€

EN BOTELLA

Águila sin filtrar 33cl 2.80€

Cruzcampo 2.50€

Cruzcampo Sin gluten 2.70€

Heineken 2.70€

Heineken 00 2.70€

Amstel 2.50€

Amstel tostada 00 2.50€

VINOS

Blanco, tinto y rosado Eco

Copa 3.50€

Botella 14.95€



BAMVU

Casual Healthy Food • MLG



Consulta nuestra
tabla de alérgenos.



GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



FRUTOS DE
CÁSCARA



ÁPIO



MOSTAZA



PESCADO



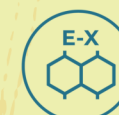
CACAHUETES



SOJA



SÉSAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



LÁCTEOS



ALTRAMUCOS