



LA ESPIRAL

- LOS LLANOS DE ARIDANE -



Cafetería



RECOMENDACIONES

- BOCADILLO PATA ASADA**  5.20 €
Pata asada horneada con mojo
- BOL DE YOGUR CON GRANOLA CASERA Y FRUTAS DE TEMPORADA**    5.50 €

TOSTAS





- TOSTA SALMÓN**     6.30 €
Con queso crema y huevo duro
- TOSTA HUEVO REVUELTO**   6.10 €
Con jamón serrano
- TOSTA CAPRESE**   5.90 €
Aguacate, queso blanco y tumaca
- TOSTA RULO DE CABRA**    5.80 €
Con cebolla caramelizada, nueces, higo y miel
- TOSTA SERRANITO**  5.50 €
Serrano, tumaca
- TOSTA MANTEQUILLA**   3.00 €
- TOSTA PATA ASADA**   5.50 €
Con queso semicurado
- TOSTA VEGANA**  5.60 €
Aguacate, calabacín y tumaca
- TOSTA QUESO BLANCO**   5.20 €
Con mermelada del día
- TOSTA POLLO**    6.00 €
Con mayonesa, aguacate, huevo duro
- TOSTA PALMERA**    5.40 €
Con chorizo perro palmero, huevo revuelto y queso fundido
- TOSTA MERMELADA**  3.00 €

Extras + 1.00€
Opción sin gluten

ENTRE PANES

- PULGUITA TORTILLA FRANCESA**    2.90 €
Tortilla francesa, queso amarillo y vegetal
- PULGUITA PATA ASADA**   3.00 €
Con queso blanco
- PULGUITA SERRANO**  3.00 €
Con tumaca
- PULGUITA POLLO**   3.00 €
Con mayonesa, queso y vegetal
- PULGUITA CHORIZO PERRO**  3.00 €
- SANDWICH MIXTO**   2.30 €
Extras +0.80€
Pan de leña o de semillas

SALADS

- ENSALADA CÉSAR**    10.50 €
Lechuga, pollo crujiente, picatostes, queso parmesano
- ENSALADA SALMÓN**  13.00 €
Salmón, papaya, tomate, aguacate, cebolla crujiente

POSTRES CASEROS

- TIRAMISÚ**    6.50 €
- CHEESECAKE**   6.00 €
- COULANT CON HELADO DE VAINILLA**    6.00 €
- ALFAJOR**    2.00 €
- BIZCOCHÓN**    3.50 €
- BROWNIE**     4.00 €
Opciones sin gluten

BATIDOS

- BATIDO MULTIVITAMÍNICO** 4.20 €
Papaya, naranja, jengibre y zanahoria
- BATIDO ENERGÉTICO**  4.20 €
Plátano, crema de cacahuete, cacao en polvo y sirope de agave
- BATIDO VERDE REVITALIZANTE**  4.20 €
Espinacas, manzana verde, pepino, limón, jengibre y apio
- ZUMO PAPAYA-NARANJA** 3.90 €
- ZUMO NARANJA** 3.20 €

CAFÉS

SOLO	1.10 €
CAFÉ CON LECHE	1.90 €
CORTADO NATURAL	1.30 €
CAPUCCINO	2.20 €
BARRAQUITO/ SIN ALCOHOL	2.50€/1.80 €
LECHE Y LECHE	1.40 €
AMERICANO	1.90 €
CARAJILLO	1.50 €

Leche de Avena +0.15€

BEBIDAS

AGUA	2.00 €
AGUA CON GAS	2.20 €
REFRESCOS	2.50 €
TÓNICA	2.80 €
JUGOS	2.30 €

OTRAS

MATCHA	2.80 €
CHAI LATTE	2.90 €
COLA-CAO	2.00 €
INFUSIONES	1.50 €

CERVEZAS

HEINEKEN 0,0	2.00 €
1906	2.50 €
AMSTEL LIMÓN	2.20 €
CRUZCAMPO GRAN RESERVA	3.50 €
CRUZCAMPO SIN GLUTEN	3.65 €
CRUZCAMPO LIMÓN	2.20 €
ESTRELLA GALICIA	2.40 €
ESTRELLA GALICIA SIN GLUTEN	3.20 €

Coffee Shop



RECOMMENDATIONS

- BOCADILLO PATA ASADA (ROASTED PORK SANDWICH)**  5.20 €
Oven-roasted pork with mojo sauce
- YOGURT BOWL**    5.50 €
With homemade granola and seasonal fruits

TOASTS

- SALMON TOAST**     6.30 €
With cream cheese and hard-boiled egg
- SCRAMBLED EGG TOAST**   6.10 €
With Serrano ham
- CAPRESE TOAST**   5.90 €
Avocado, white cheese, and tomato spread (tumaca)
- GOAT CHEESE TOAST**    5.80 €
With caramelized onion, walnuts, and fig
- SERRANITO TOAST**  5.50 €
Serrano ham and tomato spread
- BUTTER TOAST**   3.00 €
- ROASTED PORK TOAST (PATA ASADA)**   5.50 €
With semi-cured cheese
- VEGAN TOAST**  5.60 €
Avocado, zucchini, and tomato spread
- WHITE CHEESE TOAST**   5.20 €
With jam of the day
- CHICKEN TOAST**    6.00 €
With mayonnaise, avocado, and hard-boiled egg
- PALMERA TOAST**    5.40 €
With local chorizo perro, scrambled egg, and melted cheese
- JAM TOAST**  3.00 €





Extras + 1.00€

Gluten-free options

SMALL SANDWICHES

- SPANISH OMELETTE PULGUITA**    2.90 €
French omelette, yellow cheese, and lettuce/tomato
- ROASTED PORK PULGUITA (PATA ASADA)**   3.00 €
With white cheese
- SERRANO HAM PULGUITA**  3.00 €
With tomato spread (tumaca)
- CHICKEN PULGUITA**   3.00 €
With mayonnaise, cheese, and lettuce/tomato
- CHORIZO PERRO PULGUITA**  3.00 €
- HAM&CHEESE SANDWICH**   2.30 €
Extras +0.80€
Pan de leña o de semillas

SALADS

- CAESAR SALAD**    10.50 €
Caesar Salad (with crispy chicken, parmesan cheese, Caesar dressing)
- SALMON SALAD**  13.00 €
(with avocado, tomato, papaya, crispy onion)

HOMEMADE DESSERTS

- TIRAMISÚ**    6.50 €
- CHEESECAKE**   6.00 €
- COULANT WITH VANILLA ICE-CREAM**    6.00 €
- ALFAJOR**    2.00 €
- SPONGE CAKE (BIZCOCHÓN)**    3.50 €
- BROWNIE**     4.00 €
Gluten-free options available

SMOOTHIES

- MULTIVITAMIN SMOOTHIE** 4.20 €
Papaya, orange, ginger, and carrot
- ENERGY SMOOTHIE**  4.20 €
Banana, peanut butter, cocoa powder, and agave syrup
- REVITALIZING GREEN SMOOTHIE**  4.20 €
Spinach, green apple, cucumber, lemon, ginger, and celery
- PAPAYA & ORANGE JUICE** 3.90 €
- ORANGE JUICE** 3.20 €

COFFEE

ESPRESSO (SOLO)	1.10 €
COFFEE WITH MILK	1.90 €
CORTADO NATURAL (ESPRESSO WITH A DASH OF MILK)	1.30 €
CAPUCCINO	2.20 €
BARRAQUITO/ALCOHOL-FREE (CANARIAN SPECIALTY COFFEE)	2.50€/1.80 €
LECHE Y LECHE (COFFEE WITH CONDENSED MILK)	1.40 €
AMERICANO	1.90 €
CARAJILLO (ESPRESSO WITH A SPLASH OF SPIRIT)	1.50 €
Oat milk +0.15€	

DRINKS

WATER	2.00 €
SPARKLING WATER	2.20 €
SOFT DRINKS	2.50 €
TONIC WATER	2.80 €
JUICES	2.30 €

OTHERS

MATCHA	2.80 €
CHAI LATTE	2.90 €
COLA-CAO	2.00 €
HERBAL TEAS	1.50 €

BEERS

HEINEKEN 0,0	2.00 €
1906	2.50 €
AMSTEL LIMÓN (RADLER)	2.20 €
CRUZCAMPO GRAN RESERVA	3.50 €
CRUZCAMPO GLUTEN-FREE	3.65 €
CRUZCAMPO LIMÓN (RADLER)	2.20 €
ESTRELLA GALICIA	2.40 €
ESTRELLA GALICIA GLUTEN-FREE	3.20 €

Café-Speisekarte



EMPFEHLUNGEN

BOCADILLO PATA ASADA (SANDWICH MIT SCHWEINEBRATEN)  5.20 €

Ofenfrischer Schweinebraten mit Mojo-Sauce

JOGHURT-BOWL    5.50 €

Mit hausgemachtem Granola und saisonalen Früchten

TOASTS

TOSTA SALMÓN (LACHS-TOAST)     6.30 €

Mit Frischkäse und hartgekochtem Ei

TOSTA HUEVO REVUELTO (RÜHREI-TOAST)   6.10 €

Mit Serrano-Schinken

TOSTA CAPRESE (CAPRESE-TOAST)   5.90 €

Avocado, weißer Käse und Tomatenaufstrich (Tumaca)

TOSTA RULO DE CABRA (ZIEGENKÄSE-TOAST)    5.80 €

Mit karamellisierten Zwiebeln, Walnüssen und Feige

SERRANITO-TOAST  5.50 €

Serrano-Schinken und Tomatenaufstrich

TOSTA MANTEQUILLA   3.00 €

TOSTA PATA ASADA (SCHWEINEBRATEN-TOAST)   5.50 €

Con queso semicurado

TOSTA VEGANA (VEGANER TOAST)  5.60 €

Avocado, Zucchini und Tomatenaufstrich

TOSTA QUESO BLANCO (WEIBKÄSE-TOAST)   5.20 €

Mit hausgemachter Marmelade

TOSTA POLLO (HÄHNCHEN-TOAST)    6.00 €

Mit Mayonnaise, Avocado und hartgekochtem Ei

TOSTA PALMERA (PALMERA-TOAST)    5.40 €

Mit lokaler Chorizo Perro (Streichwurst), Rührei und geschmolzenem Käse

TOSTA MERMELADA (MARMELADEN-TOAST)  3.00 €


Extras + 1.00€

Glutenfreie Option verfügbar

KLEINE SANDWICHES

- OMELETT-PULGUITA**    2.90 €
Französisches Omelett, gelber Käse und Salat/Tomate
- SCHWEINEBRATEN-PULGUITA (PATA ASADA)**   3.00 €
Mit weißem Käse
- SERRANO-PULGUITA**  3.00 €
Mit Tomatenaufstrich (tumaca)
- HÄHNCHEN-PULGUITA (POLLO)**   3.00 €
Mit Mayonnaise, Käse und Salat/Tomate
- CHORIZO PERRO-PULGUITA**  3.00 €
- SANDWICH MIXTO GEMISCHTES SANDWICH (SCHINKEN & KÄSE)**   2.30 €
Extras +0.80€

SALADS

- CAESAR SALAD**    10.50 €
(mit knusprigem Hähnchen, Parmesankäse, Caesar-Dressing).
- LACHSSALAT**  13.00 €
(mit Avocado, Tomate, Papaya, Röstzwiebeln)

HAUSEGEMACHTE DESSERTS

- TIRAMISÚ**    6.50 €
- CHEESECAKE (KÄSEKUCHEN)**   6.00 €
- COULANT MIT VANILLEEIS**    6.00 €
- ALFAJOR (TRADITIONELLES GEBÄCK)**    2.00 €
- BIZCOCHÓN (KANARISCHER RÜHRKUCHEN)**    3.50 €
- BROWNIE**     4.00 €
Glutenfreie Optionen verfügbar

SMOOTHIES

- MULTIVITAMIN-SMOOTHIE** 4.20 €
Papaya, Orange, Ingwer und Karotte
- ENERGIE-SMOOTHIE**  4.20 €
Banane, Erdnussbutter, Kakaopulver und Agavensirup
- GRÜNER REVITAL-SMOOTHIE**  4.20 €
Spinat, grüner Apfel, Gurke, Zitrone, Ingwer und Sellerie
- PAPAYA-ORANGEN-SAFT** 3.90 €
- ORANGENSAFT** 3.20 €

KAFFEE

ESPRESSO (SOLO)	1.10 €
CAFÉ CON LECHE (MILCHKAFFEE)	1.90 €
CORTADO NATURAL (KLEINER ESPRESSO MIT WENIG MILCH)	1.30 €
CAPUCCINO	2.20 €
BARRAQUITO/ ALKOHOLFREI (KANARISCHE KAFFEESPEZIALITÄT)	2.50€/1.80 €
LECHE Y LECHE (KAFFEE MIT KONDENSMILCH)	1.40 €
AMERICANO	1.90 €
CARAJILLO (ESPRESSO MIT SCHUSS)	1.50 €

Hafermilch +0.15€

GETRÄNKE

WASSER	2.00 €
WASSER MIT KOHLENSÄURE	2.20 €
ERFRISCHUNGSGETRÄNKE / SOFTDRINKS	2.50 €
TONIC WATER	2.80 €
SÄFTE	2.30 €

ANDEREN

MATCHA	2.80 €
CHAI LATTE	2.90 €
COLA-CAO	2.00 €
TEE / AUFGUSSGETRÄNKE	1.50 €

BIERE

HEINEKEN Ø,Ø (ALKOHOLFREI)	2.00 €
19Ø6	2.50 €
AMSTEL ZITRONE	2.20 €
CRUZCAMPO GRAN RESERVA	3.50 €
CRUZCAMPO (GLUTENFREI)	3.65 €
CRUZCAMPO ZITRONE	2.20 €
ESTRELLA GALICIA	2.40 €
ESTRELLA GALICIA (GLUTENFREI)	3.20 €