



OLA VERDE

COFFEE & BRUNCH

MENÚ

ESPAÑOL



BRUNCH &
HEALTHY FOOD

Avenida La Habana 14
38650 **Los Cristianos**, Tenerife Sur

DISPONIBLE DE 8:00-15:30



vegetariano
protéico



Maple
incluido

OLA VERDE COFFEE & BRUNCH DESAYUNOS



Pancakes & Co

Pancakes USA

De harina de trigo, acompañado de sirope de arce y un toque de queso crema, fruta fresca

€8.50

Pancakes Fit

De harina integral de trigo y proteína (vegana). acompañado de fruta fresca y crema de cacahuete

€8.95

Pancakes Salmón

De harina de trigo acompañado de salmón ahumado, queso crema, rúcula y aguacate

€12.90

French toast

Pan brioche remojado de canela y vainilla, fruta fresca, mascarpone y sirope de agave

€7.50

Tartine de la abuela

Pan de masa madre o brioche con mantequilla y mermelada casera o miel orgánica

€4.50

Tartine Superfood

Pan de masa madre o brioche con crema de cacahuete, fruta de temporada, nueces, almendras, semillas de cáñamo y nibs de cacao

€5.80



Avena & Chía

Porridge Me cuido

Avena cocida con leche desnatada, chía, canela, acompañada de yogurt griego, fruta fresca, canela, almendras y miel orgánica

€6.95

Chía Verde

Pudín de chía, leche de coco y matcha orgánico, decorado con yogurt griego, fruta de temporada y semillas de cáñamo

€4.50

Huevos

Añade 1 huevo (+1€) o bacon (+1€)

Avocado Sunrise

Huevos estrellados (2) sobre tostadas de pan (2) y su cama de aguacate, acompañado de verduras salteadas y jamón de pavo (2 lonchas)

€8.95

Cámbialo por:

- salmón ahumado (+2€)
- jamón serrano (+2€)

Revuelto Surf's Up

Huevos revueltos (3) con queso, acompañado de lechuga mixta, aguacate y pan de masa madre

€8.20

Agrégale jamón serrano (+2€) o de pavo (+1.50€) o pollo (+2€)

Omelette del Océano

Omelette (3) de gambas(8) y queso fundido, acompañado de espárragos asados, tomate cherry

€9.50

Agrégale pan (+1€) o pan sin gluten (+1.50€) o aguacate (+2€)

Omelette del Campo

Omelette (3) de vegetales y queso, acompañado de papas y aguacate

€8.95

Agrégale pan (+1€) o pan sin gluten (+1.50€)

Gran Slam

Huevos estrellados o revueltos (2), tocino, salchicha de pavo (1), acompañado de pancakes clásicos (2) y sirope de arce

€12.50

Bowls de fruta

Querido Açaí

Base de açaí, plátano, fresa, almendras y leche de coco, acompañado de fruta fresca, granola, coco rallado, chía y nibs de cacao

€7.95

Zen Matcha

Base de matcha, plátano, mango, espinaca, leche de almendra, miel de agave, decorado de fruta fresca, mijo inflado, semillas cáñamo, goji y almendras

€7.95

Super Yogurt

Yogurt natural acompañado de fruta fresca, espelta inflado, almendras, nueces, semillas de girasol, goji, chía y miel orgánica.

€5.95





OLA VERDE
COFFEE & BRUNCH

ALMUERZO BRUNCH



Ensaladas

Todo queso

€11.50

Mezcla de queso sobre una cama de lechuga, tomate cherry, pepino, manzana verde, semillas de calabaza y aderezo pesto

Los Andes

€12.00

Atún marinado en costra de chí, quinoa, lechuga, mango fresco (según temporada), pepino, tomate cherry, cilantro, aderezo limón

La Nórdica

€12.00

Salmón marinado sobre una cama de espinaca y lechuga, queso de cabra, fresas, nueces, tomate cherry, aderezo balsámico y miel

→ Agrega a todas las ensaladas : aguacate (+ 2€), pan (+1€) o pan sin gluten (+1.50€)

Wraps

Los Cabos

€8.95

Tortilla de trigo, gambas a la parrilla, aguacate, lechuga, tomate, mayonesa, acompañado de salsa de mango chutney

Imperial Beach

€8.50

Tortilla de trigo, pollo a la parrilla, espinacas, aguacate, zanahoria rallada, pepino, hummus, acompañado de salsa mango chutney

Budha bowls

Thai

€11.50

Pechuga de pollo cortada, arroz integral, edamames, ensalada de col rojo, batata, acompañado de salsa de la casa

Falafel

€10.50

Falafel de garbanzo, verduras salteadas, batata, salsa de yogur/tahini

→ Agrega a todos los bowls :

- 1 huevo (+1€)
- pan (+1€), pan sin gluten (+1.50€)
- aguacate (+2€)

Bocadillos

Cámbialo por pan sin gluten (+1.50€)

Mozza Crunch

€6.95

Pan ciabatta, queso mozzarella, tomate, rúcula, aguacate

→ Agrégale jamón de pavo (+1.50€) o jamón serrano (+2€)

México

€7.95

Pan ciabatta, pollo, queso gouda, lechuga mixta, tomate, aguacate y salsa pesto

El Deportista

€8.20

Pan integral, jamón de pavo (2 lonchas), queso gouda (2), espinacas, huevo revuelto (1)

→ Hazlo más protéico con doble jamón y queso: + 2€

Tostadas

Agrégale 1 huevo (+ 1€)

Cabo Norte

€8.95

Pan de masa madre tostado, salmón ahumado, queso crema, aguacate en rodajas, eneldo fresco, alcaparras, rodajas finas de pepino, limón

Tenerife

€8.50

Pan de masa madre tostado, jamón serrano en lonchas, queso de cabra, tomate rallado, rúcula fresca, albahaca, aceite de oliva virgen extra

Istanbul

€7.10

Pan de masa madre tostado, hummus, tomate en rodajas, pepino, albahaca fresca, semillas de chí, limón

Algo dulce

Pastel del día

€4.50

Pregunta por el pastel del día

Cookie

€2.95

Pregunta por el cookie del día

DISPONIBLE DE 8:00-16:00



OLA VERDE

COFFEE & BRUNCH

CAFÉ DE ESPECIALIDAD



Café & Latte

Espresso	€ 1.70
Espresso doble	€ 2.80

Americano	€ 2.00
-----------	--------

Cortado	€ 1.90
---------	--------

Café con leche	€ 2.20
----------------	--------

Flat White	€ 3.20
------------	--------

Capuchino	€ 3.30
-----------	--------

Latte	€ 2.90
-------	--------

Latte de sabor	€ 3.30
Sabor: caramelo, vainilla, avellana, lavanda, pistacho	

Mocha	€ 3.50
-------	--------

Matcha latte	€ 4.20
--------------	--------

Chai latte (Cúrcuma o India)	€ 3.80
------------------------------	--------

Dirty Chai latte	€ 4.60
Chai latte con un shot de espresso	

Pink Latte	€ 3.80
------------	--------

Iced Lattes

Iced Latte	€ 4.90
Doble espresso, servido en las rocas con leche	
Sabor: caramelo, vainilla, avellana, lavanda, pistacho	+ € 0.50

Iced Chai	€ 4.90
Chai latte, servido en las rocas con leche	

Iced Matcha	€ 4.90
Matcha latte, servido en las rocas con leche	

Tés y Tisanas Orgánicas

(Té a granel servido en una tetera)

Frutos del bosque	€ 3.50
-------------------	--------

Manzanilla ecológica	
----------------------	--

Menta Poleo	
-------------	--

Relax Digest (rooibos)	
------------------------	--

Jengibre Regaliz	
------------------	--

Té verde jengibre y limón	
---------------------------	--

Té moruno (verde con menta)	
-----------------------------	--

Té negro English Breakfast Luxe	
---------------------------------	--

Té negro Indian Chai Masala	
-----------------------------	--

Té rojo Pu Erh de Jianmei	
---------------------------	--

Rooibos Manzana	
-----------------	--

Sueños de los mares del Sur con flores de las Islas	
---	--



LECHE

- entera, desnatada
- avena, soja, coco (+ € 0.60)





OLA VERDE
COFFEE & BRUNCH

BEBIDAS CON FRUTA



Frappés

Lotus

Polvo frappé neutro, sirope de lotus, leche (elección), hielo molido
Con café: + € 1.20

€5.95

Chocolate

Polvo frappé de chocolate, sirope de chocolate, leche (elección), hielo molido
Con café: + € 1.20

€5.95

Vainilla

Polvo frappé de vainilla, sirope de vainilla, leche (elección), hielo molido
Con café: + € 1.20

€5.95

→ Agrégale crema chantilly (+1€)

Smoothies

Very Berry

Frutos rojos, leche (elección), polvo frappé neutro, sirope de mora, y hielo picado

€5.50

Pasión

Pulpa de maracuyá, leche (elección), frappé neutro, sirope de maracuyá y hielo picado

€5.50

Limonadas & Té helado

Kiwi Limón & Tea

Té verde helado, agua con gas, sirope de kiwi y zumo de limón

€4.90

Mora Albahaca

Agua con gas, agua tónica, sirope de albahaca, puré de mora

€4.30

Pepino Menta

Agua con gas, agua tónica, sirope de pepino, sirope de menta y zumo de lima

€4.30

Maté Mango

Infusión de yerba maté con sirope de mango, servida fría

€4.90

Zumos naturales

Green Boost

Zumo naranja, espinacas, pepino, apio, jengibre, piña

€5.50

Despiértame

Zumo de naranja, zanahoria, jengibre, cúrcuma, pimienta, miel de agave

€5.50

Vampiro

Zumo de naranja, zanahoria, remolacha, jengibre

€5.50

Frescor Carmesí

Zumo de sandía, menta

€5.50

Rayo Rosado

Zumo de pomelo, naranja, apio, fresa, chía y agave

€5.50

Batidos & Shakes

Aloha

Papaya, mango, maracuyá, leche de coco, amaranto, chía.

€5.95

Post Waves (Protein)

Espinacas, plátano, fresas, leche de avena/almendra y proteína en polvo (vegana), crema de cacahuete (+ avena opcional)

€6.95

Cacao Lover

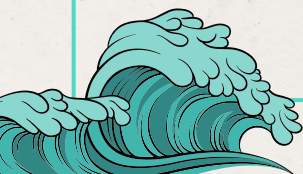
Cacao orgánico, plátano, linaza, leche de avena, dátiles, nibs de cacao, agave, canela en polvo

€6.20

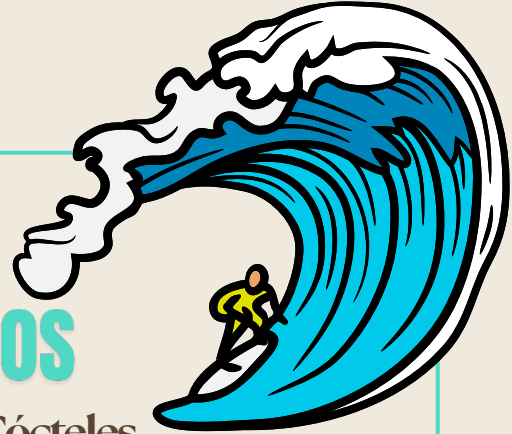
Matcha Fever

Matcha orgánico en polvo, plátano, leche de almendra, semilla de cañamo, chía, crema de cacahuete y nibs de cacao

€6.95



MIXOLOGÍA & REFRESCOS



Mimosas

Ola Naranja

€5.20

Cava, zumo de naranja, una pizca de sirope de flor de saúco, rodaja de naranja

Ola Rosada

€5.20

Cava, zumo de pomelo, sirope de lavanda, frutos rojos

Cerveza & Vino

Cerveza (caña/jarra)

€2.00
€3.00

- Estrella Damm
- Estrella Damm limón

Cerveza de botella

€3.00

- Sin gluten
- Cerveza artesanal de Canarias (Tocao)

Vino blanco (copa)

€4.50

- Seco
- Afrutado

Vino tinto (copa)

€4.50

Cócteles

Aperol Spritz

€6.20

Aperol, cava, soda, rodaja de naranja

Hugo Spritz

€6.20

Cava, agua con gas, sirope de flor de saúco, menta fresca, limón

Mojito clásico/maracuyá

€6.00/
€6.50

Ron blanco, zumo de limón, hojas de menta, azúcar moreno, soda, rodaja de lima (maracuyá)

Margarita clásica/maracuyá

€6.00/
€6.50

Tequila, zumo de limón, sirope de agave, hielo (maracuyá)

Gin Pepino

€6.20

Gin, agua tónica, rodaja de pepino, hoja de cilantro

Kir Claudio

€5.20

Cava, crema de cassis

Fernet Ola Verde

€6.20

Fernet, zumo de pomelo, agua con gas, menta, rodaja de pomelo

Cinar Pomelo

€6.20

Cinar, zumo de pomelo, sirope de mango, agua con gas

Mezcalito

€6.80

Mezcal, sirope de fresa, zumo de limón, azúcar moreno, menta fresca, decorado con fruta

Refrescos

Agua con gas

€2.20

Agua sin gas

€2.20

Coca-Cola

€2.50

Coca-Cola zero

€2.50

Síguenos en nuestras redes :



[@olaverde_coffeebrunch](#)

[Ola Verde coffee & brunch](#)

