



# CARTA

## TAKE AWAY

**CAFFETTERIA ITALIANA  
GELATO  
JUICES  
SMOOTHIES  
and MORE**

**AVENIDA DEL PUERTO 154  
46023 VALENCIA**

 **+34 641 55 13 89**

 **planty.valencia**





## **CAFÉ Y BEBIDAS**

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| CAFÉ . . . . .               | €1.40 |
| CAFÉ CORTADO . . . . .       | €1.60 |
| CAFÉ DESCAFEINADO . . . . .  | €1.50 |
| CAFÉ DOBLE . . . . .         | €2.20 |
| CAFÉ AMERICANO . . . . .     | €1.50 |
| CAFÉ CON LECHE . . . . .     | €1.80 |
| CAPPUCCINO . . . . .         | €1.80 |
| FLAT WHITE . . . . .         | €2.50 |
| CHOCOLATE CALIENTE . . . . . | €2.20 |
| TEA . . . . .                | €2.00 |
| MATCHA . . . . .             | €3.00 |
| GOLDEN MILK . . . . .        | €3.00 |

## **ICED CAFÉ**

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| ICED LATTE . . . . .        | €3.00 |
| ICED CAFÉ . . . . .         | €2.30 |
| ICED MATCHA LATTE . . . . . | €3.50 |
| ESPRESSO SUNRISE . . . . .  | €3.50 |

## **BEBIDAS FRIAS**

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| ZUMO NARANJA NATURAL . . . | €3.00 |
| REFRESCO . . . . .         | €2.30 |
| AGUA 1/2 . . . . .         | €1.50 |



# GELATO



**GLUTEN FREE**  
**100% VEG**

**EURO 3.50 - 4.50**





# JUICES



**EURO 2.00**

## **IMMUNITY SHOT (SISTEMA INMUNE)**

JENGIBRE - CURCUMA - LIMON - NARANJA - PIMIENTO  
GINGER - TURMENIC - LEMON - ORANGE - PEPPER

**EURO 4.00**

## **GREEN A.C.E. (VITAMINIC)**

NARANJA - ZANAHORIA - LIMON - ESPINACA  
ORANGE - CARROT - LEMON - SPINACH

## **PURIFYING (DEPURATIVO)**

PIÑA - ZANAHORIA - APIO - LIMON  
PINEAPPLE - CARROT - CELERY - LEMON

## **REFRESHING (REFRESCANTE)**

MANZANA - NARANJA - ZANAHORIA - CURCUMA - JENGIBRE  
APPLE - ORANGE - CARROT - TURMENIC - GINGER

## **HAPPY HEART (CIRCULATION)**

REMOLACHA - PIÑA - ZANAHORIA - APIO - MANZANA  
BEETROOT - PINEAPPLE - CARROT - CELERY - APPLE

## **GREEN DETOX (HYDRATATOR)**

MANZANA - ESPINACA - PEPINO - APIO - LIMA  
APPLE - SPINACH - CUCUMBER - CELERY - LIME





# SMOOTHIES

EURO 5.00

EURO 6.00 \*

## GREEN POWER (ANTIINFLAMATORIO)

con Hierba De Trigo

ZUMO DE PIÑA - MANZANA - ESPINACA - PEPINO - LIMA CON AGUACATE Y HIERBA DE TRIGO

JUICE PINEAPPLE - APPLE - SPINACH - CUCUMBER - LIME WITH AVOCADO AND WHEATGRASS



## PLANTY APPLE (ENERGIZANTE)

con Algarroba

PLÁTANO - MANZANA - PERA - ALGARROBA - CANELA

BANANA - APPLE - PEAR - CAROB FLEUR - CINNAMON

## DELICIOUS (ANTIOXIDANTE)

con Guaraná

PLÁTANO - AÇAÍ- FRESAS - LECHE DE COCO

BANANA - ACAI BERRY - STRAWBERRY - COCONUT MILK

## OCEAN BLUE (MULTIVITAMINA)

con Espirulina

LECHE DE COCO - PLÁTANO - MANGO - PIÑA - LIMA - ESPIRULINA AZUL

COCONUT MILK - BANANA - MANGO - PINEAPPLE - LIME - SPIRULINA



## POST WORKOUT (30G PROTEINA) \*

con Ashwagandha y Maca

LECHE DE ALMENDRAS - PROTEINA DE GUISANTE / CÁÑAMO ASHWAGANDHA - MACA

CAMU CAMU - CREMA DE ALMENDRAS - PLÁTANO - AGAVE

ALMOND MILK - PEA PROTEIN - ASHWAGANDHA - MACA POWDER

CAMU CAMU - ALMOND BUTTER - BANANA - AGAVE

# CREATUBOL

## CÓMO FUNCIONA

1 BASE

3 VERDURAS

1 PROTEÍNA

1 CRUJIENTE

1 SALSA

## BASE

- ARROZ
- CUSCÚS
- QUINOA
- ENSALADA

## VERDURAS

- TOMATES CHERRY
- ZANAHORIA
- PEPINO
- MAÍZ
- CEBOLLA ROJA
- ACEITUNAS
- REPOLLO MORADO
- CHAMPIÑONES
- AGUACATE
- GUISANTES
- PIÑA
- EDAMAME
- CALABACÍN

## PROTEÍNA

- FALAFEL
- TOFU
- PULLED (PROTEÍNA DE TRIGO Y GUISANTES)
- ALBONDIGAS DE SOJA
- ALTRAMUCES
- HUEVOS
- MOZZARELLA
- QUESO FETA

## CRUJIENTE

- CEBOLLA FRITA
- SEMILLAS DE SÉSAMO
- SEMILLAS DE GIRASOL
- SEMILLA DE CHÍA
- SEMILLAS DE CALABAZA
- CACAHUETES

## SALSAS

- SALSA DE MOSTAZA
- SALSA DE SOJA
- SALSA DE SÉSAMO
- MAYONESA Y SALSA DE SOJA
- SALSA DE MANGO
- SALSA AGRIDULCE



# CREATE YOUR BOWL

## FORMAT

- 1 BASE
- 3 VEGETABLES
- 1 PROTEIN
- 1 CRISBY
- 1 SAUCE

## BASE

- RICE
- COUSCOUS
- QUINOA
- SALAD

## VEGETABLES

- CHERRY TOMATOES
- CARROTS
- CUCUMBER
- CORN
- RED ONION
- OLIVE
- RED CABBAGE
- MUSHROOMS
- AVOCADO
- PEAS
- PINEAPPLE
- EDAMAME
- ZUCCHINI

## PROTEIN

- FALAFEL
- TOFU
- PULLED (WHEAT AND PEA PROTEIN)
- SOY BALLS
- LUPINI BEANS
- EGGS
- MOZZARELLA
- FETA CHEESE

## CRISPY

- FRIED ONION
- SESAME SEEDS
- SUNFLOWER SEEDS
- CHIA SEED
- PUMPKIN SEEDS
- PEANUT

## SAUCES

- MUSTARD SAUCE
- SOY SAUCE
- SESAME SAUCE
- MAYONNAISE AND SOY SAUCE
- MANGO SAUCE
- SWEET AND SOUR SAUCE





# COMIDA

PARA LLEVAR



BOCADILLOS

DESDE EURO 4.50



TOSTADAS

DESDE EURO 2.50

ENSALADAS

DESDE EURO 5.00

DULCES

DESDE EURO 4.50

FOOD  
TAKE AWAY  
FRESHLY PREPARED

EMPANADAS

EURO 2.50

PREPARADOS AL MOMENTO