



# La Oca Fresh

HEALTHY FOOD & DAILY DELIVERY

## NUESTRO MENÚ

 PREGÚNTANOS POR NUESTRO 

**MENÚ SEMANAL & CATERING**

## COMO PEDIR



ENVIANOS TU PEDIDO VÍA WHATSAPP AL

**+34 686047216**



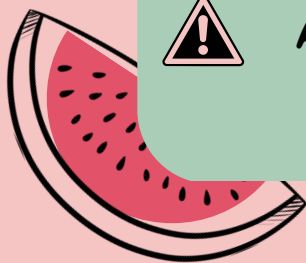
ENVIAREMOS UNA CONFIRMACIÓN DEL PEDIDO  
CON LA INFORMACIÓN y HORARIO DE ENTREGA



PAGO EN EFECTIVO O CON TARJETA



AVÍSANOS SI TIENES ALERGIAS



 **@laocafresh.mallorca**

DAILY DELIVERY

HEALTHY FOOD

MENU SEMANAL

# PARA PICAR

## PAN CASERO de MASA MADRE

Pan de Centeno con Semillas **6€**

Pan Brioche **4,50 €**

## QUICHE DEL DIA **5€**

Jamón & queso , bacon & cebolla, verduras de temporada

**BOWL EDAMAME**   **4,50€**

**CARPACCIO CALABACÍN**  **5€**

**HUMMUS PIMIENTO PIQUILLO**   **6,50€**

Incluye variado de verduras

**CEVICHE (2 pax)** **17€**

Trozos de pescado blanco, aguacate, pimiento rojo y verde, cebolla morada, zumo de limón, leche de coco.

Incluye chips de plátano macho

**COMBINADO TAPAS LOCALES (2 pax)** **27€**

Incluye bandeja de queso, jamón serrano, fuet, quelitas, tomate rallado, pan & aceitunas

## SANDWICHES de PAN BRIOCHE con MASA MADRE hechos en casa

Elige el tipo de proteína que quieras en tu sandwich


Pollo | Ternera

Heura +2€

**COME Y CALLA** **6€**

Espinaca, pimiento piquillo, berenjena asada, kimchi, queso curado, salsa de yoghurt, proteína a tu gusto

**FRESH** **6€**

Tomate, queso feta, mix de lechuga, cebolla morada encurtida, rábano, proteína a tu gusto 

# WRAPS

Elige el tipo de proteína que quieras en tu wrap

Pollo | Ternera

Heura +2€

## MEXICANO

7€

Alubias negras, queso feta, trampó de aguacate, espinaca, arroz, cebolla morada encurtida, salsa chipotle, proteína a tu gusto

## PURA SABROSURA

7€

Mix de verduras, espinaca, boniato horneado al estilo la oca, queso de cabra, salsa de miel, kimchi, proteína a tu gusto

# BOWLS

Elige una base para tu bowl

Couscous | Arroz  | Quinoa 

Elige el tipo de proteína que quieras en tu wrap

Pollo | Ternera

Heura | Salmón | Gambas +2€

## URKO bowl

13€

Mix de lechuga, maíz, brocoli, tomate cherry, remolacha, rábano, edamame.

Topping mix de sésamo

Salsa vinagre de manzana, miel & mostaza

## PECA bowl

13€

Espinaca, tomate cherry, olivas negras, queso feta, zanahoria, aguacate

Topping mix de anacardos & nueces

Salsa teriyaki

## FLOW bowl

13€

Mix de verduras, mix de lechugas, garbanzo, boniato, huevo duro, pepino, cebolla morada encurtida

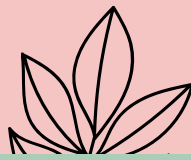
Topping semillas de calabaza

Salsa mayonesa chipotle



@laocafresh.mallorca

# PLATOS



## EL MEDITERRÁNEO

Ensalada de pasta con tomates cherry, maíz, cebolla morada, queso feta, albahaca, aguacate, olivas negras

12€

## LA KOREANA

Curry Koreano con patatas, zanahoria, jengibre, arroz, kimchi, proteína a tu gusto: Pollo, Gambas | Heura +2€.

Salsa curry

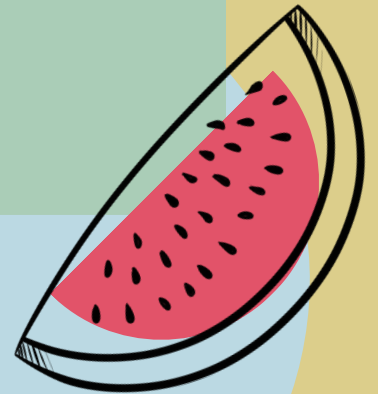
12€

## LA THAIANDESA

Wok Thai con mix de verduras, cebollino, sésamo, tagliatelle a tu gusto : Tagliatelle | Tagliatelle de calabacín

Salsa thai

11€



# POSTRES



## VALE'S VEGAN CARAMEL BITE

Anarcados, avena, coco rallado, crema de datiles, chocolate

4,50€

## VARIADO FRUTA DE TEMPORADA

5€

## YOGUR & GRANOLA CASERA

5,50€



Vegano



Gluten free

# BATIDOS & BEBIDAS



+34 686047216



@laocafresh.mallorca



## BATIDOS 6 €

**SHOT JENGIBRE**

**ORANGE POWER**

Naranja, jengibre, zanahoria

**GREEN LIFE**

Apio, pepino, piña, espinaca, limón

**RED BERRY**

Fresas, leche coco, plátano, mora, arándanos

**RAW COCOA**

Plátano, cacao, leche almendra, miel

**PIÑA COLADA**

Piña, plátano, leche coco, agave



## BEBIDAS 2,50€

**AGUA CON GAS**

**AGUA SIN GAS**

**COCA COLA / ZERO**

**AQUARIUS LIMON / NARANJA**



## CERVEZAS 3€

**BOTELLIN ESTRELLA DAMM**



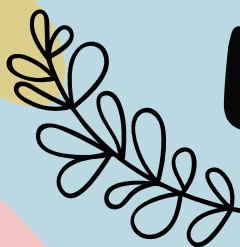
## VINOS & CAVAS

<b>TINTOS</b>	RIOJA	RIBERA	MALLORQUIN	<b>20 €</b>
<b>BLANCOS</b>	VERDEJO	ALBARIÑO	MALLORQUIN	<b>20 €</b>
<b>ROSADOS</b>	PALIDO	MALLORQUIN		<b>23 €</b>
<b>CAVA</b>				<b>22 €</b>
<b>CHAMPAGNE</b>				<b>65 €</b>



# ENGLISH MENU





# La Oca Fresh

HEALTHY FOOD & DAILY DELIVERY

## OUR MENU



You can also ASK FOR OUR



## WEEKLY MENU & CATERING



## HOW TO ORDER



SEND US YOUR ORDER VIA WHATSAPP  
**+34 686047216**



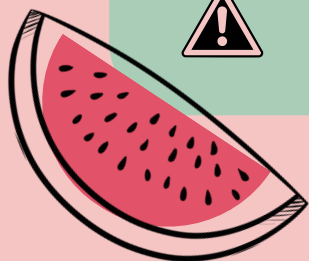
WE WILL PROVIDE YOU WITH A DELIVERY SLOT &  
NOTIFY YOU WHEN WE ARE ON THE WAY



PAYMENT VIA CASH OR CARD



LET US KNOW IF YOU HAVE ALLERGIES



**@laocanutre.mallorca**

DAILY DELIVERY

HEALTHY FOOD

WEEKLY MENUS



# SNACKS & BITES

## HOMEMADE SOURDOUGH BREAD

Rye bread 6€

Brioche bread 4,50€

## QUICHE OF THE DAY 5€

Ham & cheese , bacon & onion, seasonal veggies

EDAMAME BOWL   4,50€

RED PEPPER HUMMUS   6,50€

Includes veggie sticks

ZUCCHINI CARPACCIO   5€

CEVICHE (2 pax) 17€

White fish, avocado, red and green peppers, red onion, lemon juice, coconut milk. Includes plantain chips

MIX SPANISH TAPAS (2 pax) 27€

Includes serrano ham, fuet, quelitas, grapes, cheese, olives, grated tomato, homemade bread

## HOMEMADE SOURDOUGH BRIOCHE SANDWICHES

Choose the protein you want in your sandwich

Chicken | Beef

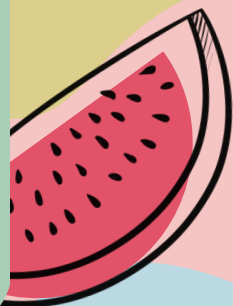
Heura + 2€

COME Y CALLA 6€

Spinach, roasted eggplant, piquillo pepper, kimchi, cured cheese, yoghurt sauce, protein of your choice

FRESH 6€

Tomato, feta cheese, black olives, lettuce mix, protein to your choice







# WRAPS

Choose the protein you want in your wrap

Chicken | Beef

Heura + 2€

## MEXICANO

7€

Black beans, feta cheese, avocado trampó, rice, spinach, pickled onion, chipotle sauce protein of your choice

## PURA SABROSURA

7€

Veggie mix, spinach, la oca baked sweet potato, goat cheese, honey sauce, kimchi, protein of your choice



# BOWLS

Choose a base for your bowl

Couscous | Rice  | Quinoa 

Choose the protein you want in your wrap

Chicken | Beef

Heura | Salmon | Prawns + 2€

## URKO bowl

13€

Lettuce mix, corn, broccoli, cherry tomato, beetroot, radish, edamame.

Topping sesame mix

Sauce apple cider vinegar, honey & mustard

## PECA bowl

13€

Spinach, cherry tomato, black olives, feta cheese, carrot

Topping cashew & walnut mix

Sauce teriyaki

## FLOW bowl

13€

Lettuce mix, chickpea, avocado, sweet potato, boiled egg, cucumber

Topping crunchy onion

Sauce chipotle mayo

# DISHES



## EL MEDITERRANEO

12€

Pasta salad with cherry tomatoes, corn, red onion, feta cheese, basil, avocado, black olives

## LA KOREANA

12€

Korean curry with potatoes, carrots, ginger, rice, kimchi protein of your choice: Chicken Prawns | Heura +2€ .

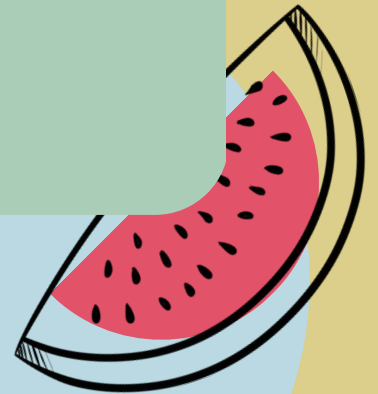
Sauce curry

## LA THAILANDESA

11€

Veggie mix, chives, sesame, noodles of your choice: Rice noodles | zucchini noodles

Sauce thai



# DESSERTS



## VALE'S VEGAN CARAMEL BITE

4,50€

Cashews, oat, shredded coconut, date cream, chocolate

## SEASONAL FRUIT PLATTER

5€

## YOGURT & HOMEMADE GRANOLA

5,50€



Vegano



Gluten free

# SMOOTHIES & DRINKS



+34 686047216



@laocafresh.mallorca



## SMOOTHIES 6 €

### GINGER SHOT

### ORANGE POWER

Orange, ginger, carrot

### GREEN LIFE

Celery, cucumber, pineapple, spinach, lemon

### RED BERRY

Strawberries, coconut milk, banana, blackberry, blueberries

### RAW COCOA

Banana, cocoa, almond milk, honey

### PIÑA COLADA

Pineapple, banana, coconut milk, agave



## DRINKS 2,50€

WATER WITH GAS

COCA COLA / ZERO

STILL WATER

AQUARIUS LEMON / ORANGE



## BEERS 3€

ESTRELLA DAMM BOTTLE



## WINES & CAVAS

RED	RIOJA	RIBERA	MALLORCAN	20 €
WHITE	VERDEJO	ALBARIÑO	MALLORCAN	20 €
ROSE	BLUSH	MALLORCAN		23 €
CAVA				22 €
CHAMPAGNE				65 €



+34 686047216



@laocafresh.mallorca