



**EL MICHÍ**   
Cowork & Brunch

# ¿CÓMO PEDIR?

- 1 - Mira el menú y elige lo que más te atraiga
- 2 - Acercate a la barra y haz tu pedido
- 3 - Lleva tu biper y busca tu pedido cuando haga luces.

[www.elmichidelpuerto.com](http://www.elmichidelpuerto.com)

Mazaroco 23 - Puerto de la Cruz

LUNES A VIERNES DE 9:00 A 17:30 // SÁBADO DE 12:00 A 17:00



# COWORKING de 9:00 a 17:30

→ PASE DIARIO con 15% OFF en comidas

€ 10

*Incluye 1 hs de Meeting Room\**

*Descuentos en comidas, smoothies y healthy bowls.*

→ PASE PART TIME con 15% OFF en comidas

€ 5

*Incluye 1/2 hs de Meeting Room\**

*Descuentos en comidas, smoothies y healthy bowls.*

→ PROMO PART TIME con café y dulce

€ 8

*Incluye 1/2 hs de Meeting Room\**

*Café espresso, americano, café con leche o infusión + bizcocho o energy ball,*

*OTROS: paga un extra por agrandar café, matcha, o elegir otros dulces!*



→ Membresía SUPERMICHÍ

€ 170

*Escritorio personal con silla ejecutiva*

*Incluye 2 hs de Meeting Room diarias\**

*15 % de descuento en comidas, smoothies y healthy bowls.*



## REGLAS

- 1. Respetar el espacio y a las personas. Si vas a hacer llamadas, habla en voz baja.**
- 2. Está PROHIBIDO ingresar con comidas y bebidas que no sean de El Michi.**
- 3. Mantener el orden y limpieza del espacio.**
- 4. Diviértete, trabaja, come rico y ayudanos a crecer contandonos tus inquietudes.**

**\*Reservá tu turno en Meeting Room en [www.elmichidelpuerto.com/coworking](http://www.elmichidelpuerto.com/coworking)**

# ALL DAY BREAKFAST



OPCIÓN PAN SIN GLUTEN

→ **Bagel del Michi** € 6.5

*Pasta de aceitunas, tomate, mozzarella vegana y albahaca.*

→ **Sandwich completo** € 8



*Pan crujiente con base de aguacate cremoso, queso fundido, huevo-fu revuelto, tomate, alioli y rúcula.*

→ **Flip Toasts** € 7.8



MIRA EL INSTRUCTIVO

*Pan de masa madre ó Sin Gluten con untable de anacardos y girasol, lechuga, pasta de aceitunas, tomate seco y tofu revuelto. Extra dip € 0.5*

→ **Focaccia Casera** € 5.5



*Trozo de focaccia horneado con pesto de albahaca y nueces, dip de mojo verde canario y paprika. Extra dip € 0.5*

→ ...Si realmente lo deseas, podemos hacerte una tosta de aguacate con cilantro y cebollita frita. € 7.5

## SMOOTHIES

→ **Tropical** € 5.5

*Mango, plátano, leche de coco y semillas de chía.*

→ **Michicharro** € 5.5



*Plátano, cacahuete, gofio sin gluten, leche de avena sin sluten y cañamo.*

→ **Pink\_Panter Protein** € 6.5



*Plátano, fresa, arandano, proteína (10g) y leche de soja.*

→ **Choco Monkey Milkshake** € 6.5



*Plátano, dátil, tahini, cacao y leche de avellanas. Añade espresso para más energía!*

→ **Greench** € 5.5

*Plátano, espinacas, jengibre, semillas de lino y leche de avena Sin Gluten.*

## ZUMOS DETOX

→ **Zumo Detox VERDE** € 6.5



*Zumos de manzana organica y lima batidos con espinaca, apio, menta, pepino, matcha y jengibre.*

→ **Zumo Detox NARANJA** € 6.5

*Zumos de zanahoria orgánico y de naranja exprimido con curcuma, jengibre y pimienta.*

## BEBIDAS FRÍAS

- Zumo de Naranja € 2.7
- Zumo de Naranja y Papaya € 4.7
- Agua sin gas € 1.4 / € 1.8
- Agua con gas € 1.8
- Fritz Kola € 3
- Kola - Zero - Limón - Naranja*
- Tónica € 1.8
- Kombucha € 4.5
- Limonada PINK € 3
- Limón, jengibre, menta y arandanos.*
- Copa de Vino € 3

¡Consulta por nuestras cervezas, vermú y tragos!



### EXTRAS

Fruta extra	€0.50
Mantequilla de maní	€0.50
Shot de café	€0.50
Proteína vegetal	€1

## BIG HEALTHY BOWLS



*Base cremosa de frutas con leches vegetales acompañada con granola casera, frutos secos, crema de maní, coco, frutas de temporada y semillas.*

→ **Bowl Tropical** € 9.9

*Base de plátano, mango, chía, leche de coco-arroz y cúrcuma.*

→ **Bowl Michicharro** € 9.9

*Base de plátano, crema de maní, gofio sin gluten, hielo y leche de avena sin gluten.*

→ **Bowl Acaí orgánico** € 11.5

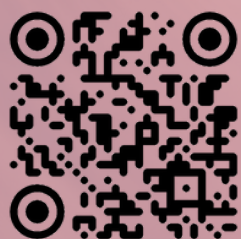
*Base de plátano, acaí y hielo.*



100% LIBRE DE MALTRATO ANIMAL



## FULL SANDWICH



PONTE CASCOS,  
ESCANEA EL CÓDIGO Y  
RELAJATE



# CAFETERÍA



CONTAINS GLUTEN  
Si tienes alguna  
alergia, ¡avisanos!

Se sirven con leche de AVENA (gluten) a menos que pidas otra...

## CLÁSICOS

- Espresso € 1,4
- Doble Espresso € 2.2
- Espresso macchiato € 1.5
- Americano € 1,6 / € 2.4
- Café con leche € 2 / € 2.8
- Latte Macchiato € 2 / € 2.8
- Capuccino € 2,2 / € 3
- Mocaccino € 2,2 / € 3
- Flat White € 2,6 / € 3.4
- Cortado € 1,5
- Cortado Leche y leche € 2
- Bombón € 1.9
- Barraquito € 3
- Zaperoco € 4

Café, leche de avena, licor 43, leche condensada de coco, piel de lima y canela.

## ESPECIALES

- Espresso Tonic € 3
- Curcuma latte € 3 / € 4
- Infusión / Té € 2
- Iced Tea € 3
- Chocolate a la taza € 2,5
- Chocolatada fría grande € 3
- Chai latte / beetroot latte € 4

CAFÉ DESCAFEINADO (+0.2)

EXTRAS

NATA/ CONDENSADA DE COCO CASERA (+0.5 €)

SIROPE DE CHOCOLATE (+0.3 €)

## CAFETERIA FRIA

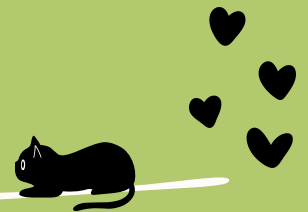


- Iced Americano € 3
- Iced Latte € 3,5
- Vanilla Iced Latte € 3,8
- Iced Curcuma Latte € 4,5
- Frappuccino € 6
- Framiccino € 6,6

Café, leche de avena sin gluten, cacao, plátano, mantequilla de cacahuete y canela.

Miammm...

## MATCHA LOVERS



- Matcha Latte € 3 / € 4
- Iced Matcha Latte € 5.5
- Cold Orange Matcha € 4.5

## PASTELERÍA



- Bizcocho (cake) € 2.5
- Cookies € 2.5
- Rollitos de canela € 3
- Brownie de zucchini y nuez € 3.9
- Chia Pudding con granola € 4.5
- Croissant € 2.8

## SIN GLUTEN Y SIN AZUCAR



- Porción de tarta € 4.9
- Energy ball € 2
- Matcha & cacao Bars € 3.5





# ALMUERZO

12:00 – 16:00

## ENTRANTES

→ Yuca al horno  € 5,5

Bastones de yuca al horno dorados y crujientes con dips de alioli y mojo verde.

→ Ensaladilla de rúcula  € 6,8

Mix de rúcula fresca, tomate seco, mozzarella vegana, pesto de albahaca y nueces.

→ Hummus Rosa  € 6,5

Porción de hummus de garbanzos y remolacha con sésamo y olivas. Viene con bastones de apio y zanahoria y pan pita caliente.



## WRAPS



→ Falafel  € 8,5

Masa de harina de trigo y espinacas con falafels de garbanzos crocantes, hojas verdes, zanahoria rallada, pepino, pasta de aceitunas y alioli casero.

→ Tofu y salsa de algas   € 8,7

Masa de harina de trigo y espinacas con tofu horneado, arroz, hojas verdes, col, aguacate y crema de algas y anacardos.

→ Fresco € 8,3

Masa de harina de trigo y espinacas con lechuga, zanahoria, maíz, aguacate, quinoa, garbanzos y albahaca. Frescura y energía en cada mordisco.

## PRINCIPALES



→ Scrumble Tofu Shakshouka  € 10,5

Reducción de verduras y garbanzos en salsa de tomate y comino con revuelto de tofu y espinacas acompañado por pan.

→ Curry de vegetales   € 12,5

Verduras y garbanzos en crema curry de coco y maní casera un poco picante acompañados con arroz basmati.

→ Setas en focaccia    € 11,5

Sandwich en pan de focaccia casera relleno de setas salteadas en ajo, con queso de anacardos, rúcula y salsa de chipotle acompañado con coleslaw.

→ La Garfield   € 14

Lasagna de bolognesa vegana y berenjenas con soja texturizada y bechamel de coliflor casera. Sale con pesto y pan sin gluten.

→ Aoshima Poke    € 14

Arroz con tofu en salsa de algas y anacardos, col fresca, kimchi casero PICANTE, edamame marinado y aguacate acompañado con salsa de soja.



TODOS nuestros platos se decoran con paprika y sésamo.  
MUCHOS de nuestras preparaciones llevan AJO.  
EXISTE contaminación cruzada de gluten y cáscaras.



# NUESTRAS ESPECIALIDADES



Somos una casa de ensaladas **GOURMET**

→ **Lemon Step**  CONTAINS SESAME € 11

Maíz en grano, lentejas, cherries, espinaca, lechuga, col roja, aguacate, limón, salsa picante, perejil, sésamo, paprika, sal maldon y aceite de oliva extra virgen.

Se recomienda pedir con copa de vino rosado.

→ **Dulzona**  CONTAINS NUTS  CONTAINS SESAME  CONTAINS SOY € 12

Quinoa roja ecológica, garbanzos, espinaca, lechuga, zanahoria, nueces, gajos de naranja y dressing de chutney de mango picante y coco.

Se recomienda pedir con copa de vino blanco seco.

→ **Carpaccio griego con setas**  CONTAINS SOY  CONTAINS SESAME € 12.5

Base de carpaccio de pepino y arroz basmati con cherries, feta de tofu, olivas y setas y un toque de oregano, aceite de oliva, sésamo y paprika.

Se recomienda pedir con copa de vino blanco afrutado.

→ **A'pestosa**  CONTAINS SOY  CONTAINS NUTS  CONTAINS SESAME  CONTAINS CELERY € 12.5

Arroz infusionado con pesto, tofu feta, col blanca crujiente, rúcula, apio, nueces y manzana. Todo coronado con un dressing de yogur y granada para un toque de frescura y antioxidantes.

Se recomienda pedir con copa de vino tinto.

→ **Palestina Libre**  CONTAINS SESAME  CONTAINS GLUTEN € 12.5

Quinoa roja, hummus suave, tomate y pepino frescos, zanahoria, aceitunas, lechuga y un dressing cremoso de tahini con un toque de zumaque.

Que se terminen este y todos los genocidios del mundo.

extra rebanada de pan € 1

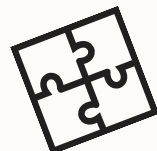


[www.elmichidelpuerto.com](http://www.elmichidelpuerto.com)

# MUCHAS GRACIAS POR DECIR NO AL MALTRATO ANIMAL

¿QUÉ HACE UN MICHÍ CUANDO  
NO COME NI DUERME?

¡JUEGA!



Tenemos distintos juegos de mesa para que tu  
espera sea más amena. Pídenos en barra



[www.elmichidelpuerto.com](http://www.elmichidelpuerto.com)



ENSALADA A'PESTOSA

