

Inspírate y comparte

Busca Restaurante Baobab
en Facebook e Instagram



Menú Largo

Entrante*
+
Principal
+
Pan
+
Bebida
+
Postre

14,30 €

*Dos principales suplemento + 1,00€

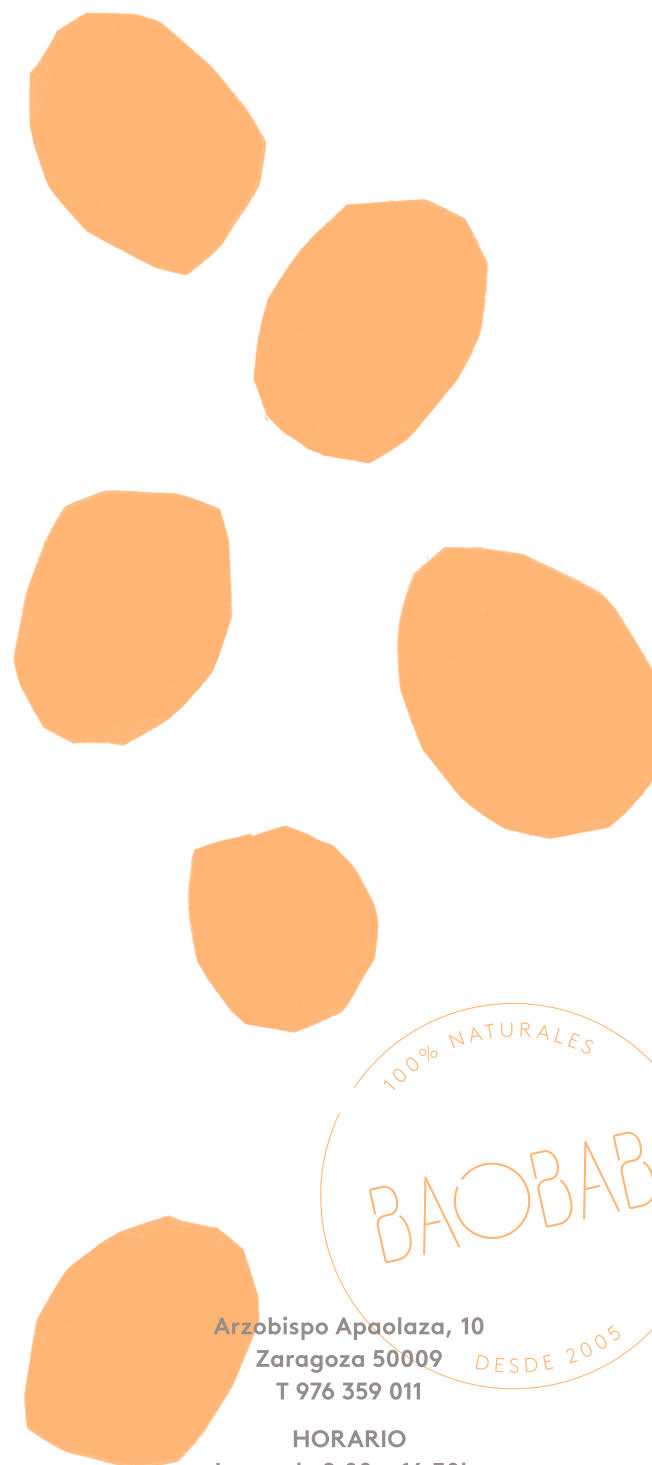
Menú Corto

~~Entrante~~
+
Principal
+
Pan
+
Bebida
+
~~Postre~~*

9,30 €

*Precio de Postre aparte + 2,50€

Mediodías de lunes a viernes laborales



Arzobispo Apaolaza, 10
Zaragoza 50009
T 976 359 011

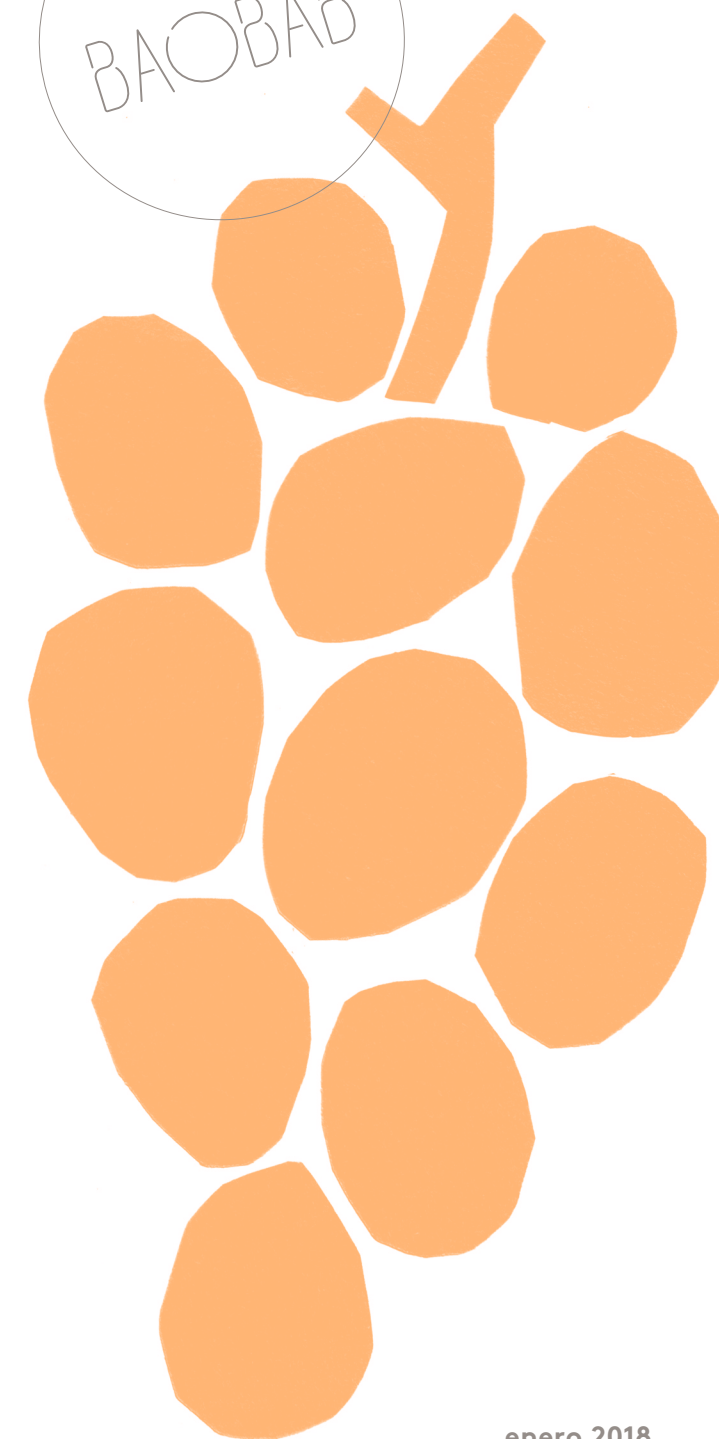
HORARIO

Lunes de 9:00 a 16:30h.
Martes a viernes de 9:00 a 23:30 h.
Sábado de 10:00 a 23:30 h.
Domingo de 10:00 a 16:30 h.

El #menúdehoy siempre al día en
restaurantebaobab.com

hoy

BAOBAB



Me gusta y no me gusta

ME GUSTA despertarme cada mañana y salir al balcón de mi dormitorio, abrir la puerta de madera blanca y colarme en ese espacio al aire que me eleva cinco pisos sobre el suelo, poder sentir que estoy viva y saludar a los árboles, al sol, a las nubes, a las hormigas y darles los buenos días.

NO ME GUSTAN los ceniceros de agua, lejos de enmascarar potencian el olor del tabaco. Yo he fumado muchos años, y seguro que me fumaría ahora un cigarro bien a gusto, pero no me doy permiso, como no me lo daba mi madre. No imagino el olor de los ceniceros que Humphrey Bogart utilizó en Casablanca, seguro que no eran de agua.

ME GUSTA despertar a mis hijas, colarme despacito en su habitación, acercarme mientras todavía duermen y percibir las con todos los sentidos. Me encanta su olor, su respiración calmada, los gestos de su cara, los sonidos que emiten al descubrirme, acercarme a su carita, abrazarlas y besarlas.

NO ME GUSTAN las personas que gritan al hablar, me aturden y producen mala gana, como comer un revuelto tras una resaca de adolescencia.

ME GUSTA trabajar en el huerto. Movilizar la tierra, abrir espacios para que se muevan las lombrices libremente, y oxigenen la tierra. Coger con cuidado las semillas o los planteros, colocarlos a pocos centímetros de la superficie y cubrirlos con cuidado. Es como arropar el germen de la nueva vida.

enero 2018

1

5

Entrantes

○ ENSALADA

Ensalada con endivias, requesón, uvas, nueces con aliño de agave y mostaza (SG, OV)

○ SOPA / CREMA

Crema de boniato, peras y salvia (SG, V)

○ LEGUMBRE

Lentejas al curry con daditos de patata (SG, V)

Principales

○ VERDURA

Verduras al horno con salsa romesco (OSG, V)

○ ARROZ / CEREALES

Arroz caldoso con alcachofas, ajos tiernos y trigueros (SG, V)

○ PASTA

Raviolis de ricotta y espinacas con salsa panna-pesto

○ OTROS

Quiché de berenjenas y queso de cabra con salsa olivada

Postres

○ TARTA

Pastel mousse de chocolate (SG)

FRUTA / YOGURT / KEFIR

- Arroz con leche de coco y piña caramelizada (SG, V)
- Batido de kéfir con frutas (SG)
- Yogurt de soja (SG, V)
- Fruta natural (SG, V)

8

12

Entrantes

○ ENSALADA

Ensalada con coliflor, apio y nueces con aliño de naranja y mostaza (SG, V)

○ SOPA / CREMA

Crema de alcachofas con espuma de boletus (SG, OV)

○ LEGUMBRE

Guisantes a la francesa con patatas panaderas y huevo frito (SG, OV)

Principales

○ VERDURA

Pimientos del Piquillo rellenos de puerros y Emmental (SG)

○ ARROZ / CEREALES

Arroz al curry rojo con verduras salteadas, shitake y tofu crujiente (SG, V)

○ PASTA

Espaguetis integrales con brócoli, shitake y trigueros al pesto de rúcula y anacardos (V)

○ OTROS

Rollitos de berenjenas rellenos de champiñón con salsa de ajo y yogurt (SG, OV)

Postres

○ TARTA

Bizcocho relleno de manzana y nata con crema catalana quemada

FRUTA / YOGURT / KEFIR

- Brocheta de plátanos asados con salsa de chocolate y avellanas picadas (SG, OV)
- Batido de kéfir con frutas (SG)
- Yogurt de soja (SG, V)
- Fruta natural (SG, V)

15

19

Entrantes

○ ENSALADA

Ensalada de espinacas, apio y peras con salsa de yogurt y roquefort (SG, OV)

○ SOPA / CREMA

Sopa de cebolla con tostadita de Emmental (OSG, OV)

○ LEGUMBRE

Alubias blancas con borraja y calabaza (SG, V)

Principales

○ VERDURA

Menestra de verduras al vapor sobre crema de guisantes (SG, V)

○ ARROZ / CEREALES

Risotto de boletus con espinacas a la crema (SG, OV)

○ PASTA

Espaguetis integrales al curry rojo con tofu, shitake y verduritas al wok (SG, V)

○ OTROS

Montadito de berenjenas y calabacín con salsa pesto

Postres

○ TARTA

Bracito de chocolate relleno de frutas del bosque (SG)

FRUTA / YOGURT / KEFIR

- Carpaccio de piña con helado de coco (SG, OV)
- Batido de kéfir con frutas (SG)
- Yogurt de soja (SG, V)
- Fruta natural (SG, V)

22

26

Entrantes

○ ENSALADA

Ensalada con hinojo encurtido, aguacate, naranja y menta con vinagreta de zanahoria (SG, V)

○ SOPA / CREMA

Sopa de miso, verduras y algas (SG, V)

○ LEGUMBRE

Ensalada tibia de legumbres y setas con salsa tahín (SG, V)

Principales

○ VERDURA

Timbal de acelgas, patata y champiñón con "ali-oli" de pimientos (SG, V)

○ ARROZ / CEREALES

Hamburguesas de arroz y remolacha con cebolla caramelizada, tomate confitado y salsa de queso azul (SG, OV)

○ PASTA

Lasaña de escalibada y ajos tiernos

○ OTROS

Montadito de seitán, manzana y champiñones con patatas panaderas y foie vegetal (V)

Postres

○ TARTA

Struddle de manzana y canela con helado de vainilla (OV)

FRUTA / YOGURT / KEFIR

- Milhojas de coco con mousse de chocolate (SG)
- Batido de kéfir con frutas (SG)
- Yogurt de soja (SG, V)
- Fruta natural (SG, V)

29

2

Entrantes

○ ENSALADA

Ensalada Waldorf —Manzana, apio, nueces y mahonesa suave con mostaza (SG, V)

○ SOPA / CREMA

Crema de hinojo con anís estrellado, avellanas y estragón (SG, OV)

○ LEGUMBRE

Garbanzos encebollados con acelgas y "ali-oli" de soja (SG, OV)

Principales

○ VERDURA

Tortilla de alcachofas y ajos tiernos con tomatitos al pesto (SG)

○ ARROZ / CEREALES

Guiso de setas con arroz integral (SG, V)

○ PASTA

Macarrones integrales a la carbonara (OV)

○ OTROS

Burritos integrales con frijoles, guacamole y champiñón (V)

Postres

○ TARTA

Bizcocho de nueces con helado de higos y chocolate caliente

FRUTA / YOGURT / KEFIR

- Peras asadas con azafrán y cardamomo sobre panna cotta de avellanas (SG, V)
- Batido de kéfir con frutas (SG)
- Yogurt de soja (SG, V)
- Fruta natural (SG, V)

Si tiene algún tipo de intolerancia o alergia comuníquelo a nuestro personal. Gracias.

(V) Plato apto para veganos — (OV) Opción vegana — (SG) Plato apto para celíacos — (OSG) Opción Sin Gluten