

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€

Inspírate y comparte

Busca Restaurante Baobab
en Facebook e Instagram



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

marzo 2018

El tenedor curvado

Hasta más de cien veces pudieron retirar al tenedor no válido de la sala del restaurante vegetariano donde llevaba años sirviendo y donde los clientes acudían a diario para tomar el menú, más de cien veces antes incluso, de que el jefe de cocina decidiese aislarlo del resto de los cubiertos para siempre. De los cuatro dientes en los que acababa su cabeza asida al cuerpo largo y delgado, dos de ellos estaban curvados, era un tenedor inútil.

En el caos que le originó al viejo tenedor el viaje hasta la cocina, nunca perdió de vista a los comensales que con indiferencia lo miraban, se sentía una vez más rechazado, tampoco podía quitar la vista al jefe de cocina que lo sostenía sobre su mano peluda y huesuda y que lo miraba con melancolía.

El jefe de cocina, lo soltó sobre la pila llena de platos, vasos y fuentes sucias, pero no lo soltó con desdén, al caer el acero que lo vestía y antes de tocar el agua fría y llena de cal propia de la zona, sintió el enorme vacío de un descenso que le resultaba vertiginoso e infinito.

El tenedor lejos de amedrentarse, recordó las veces que el jefe de cocina le había dicho que él no era un inválido, sino que era diferente y que era ahí donde residía ese algo especial que lo diferenciaba de los demás.

Entre los demás objetos que esperaban su turno en la pila para ser renovados y de nuevo válidos, tras pasar por el agua y el jabón, sin olvidar el secado rápido al que los sometían, pudo darse cuenta de que el jefe de cocina no lo había tirado a la basura perfectamente reciclada a conciencia, lo había depositado en la pila de lavado, sintió que volvía a tener de nuevo una posibilidad, no todo estaba perdido.

[...] Continúa.

Puedes leer el texto completo en nuestro blog
www.restaurantebaobab.com/inspira

6

9

Entrantes

○ ENSALADA

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

○ SOPA / CREMA

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

○ LEGUMBRE

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

Principales

○ VERDURA

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

○ ARROZ / CEREALES

Polenta de setas al curry con tomates asados y huevo frito (SG, OV)

○ PASTA

Raviolis de setas con salsa Gorgonzola

○ OTROS

Burritos integrales con frijoles, guacamole y champiñón (V)

Postres

○ TARTA

Bracito de chocolate relleno de fresas con nata (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)

12

16

Entrantes

○ ENSALADA

Ensalada con manzana, aguacate, zanahorias y rabanitos con aliño francés (SG, V)

○ SOPA / CREMA

Crema de guisantes y menta con espuma de queso feta (SG, OV)

○ LEGUMBRE

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

Principales

○ VERDURA

Verduras al horno con salsa romesco (OSG, V)

○ ARROZ / CEREALES

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

○ PASTA

Canelones de setas con bechamel vegana de espinacas (V)

○ OTROS

Pizza de espinacas, manzana y queso de cabra

Postres

○ TARTA

Bizcochitos de peras con agave de vainilla, mousse de chocolate y crema de cardamomo (SG, V)

FRUTA / YOGURT / KEFIR

- Crumble de fresas y ruibarbo con helado de vainilla (SG, OV)
- Batido de kéfir con frutas (SG)
- Yogurt de soja (SG, V)
- Fruta natural (SG, V)

19

23

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

Lentejas estofadas con pimientos del Piquillo y huevo frito (SG, OV)

Principales

○ VERDURA

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

○ ARROZ / CEREALES

Arroz caldoso con shitake, ajos tiernos y boniato (SG, V)

○ PASTA

Lasaña de espinacas, peras y Roquefort

○ OTROS

Albóndigas de mijo y zanahoria con salsa de curry, coco, jengibre y cacahuete (SG, V)

Postres

○ TARTA

Bizcocho relleno de fresas con nata con crema catalana quemada

FRUTA / YOGURT / KEFIR

- Sopa de chocolate con helado de coco y crujiente de pistacho (SG, OV)
- Batido de kéfir con frutas (SG)
- Yogurt de soja (SG, V)
- Fruta natural (SG, V)

26

30

Entrantes

○ ENSALADA

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

○ SOPA / CREMA

Sopa pho primaveral con fideos de boniato (SG, V)

○ LEGUMBRE

Alubias blancas con borraja y calabaza (SG, V)

Principales

○ VERDURA

Pimientos del Piquillo rellenos de puerros y Emmental (SG)

○ ARROZ / CEREALES

Hamburguesas de arroz y espinacas con salsa de champiñones y pimientos asados (SG, V)

○ PASTA

Espaguetis integrales al curry verde de coco y espinacas con verduras salteadas, cilantro y cacahuete (V)

○ OTROS

Montadito de berenjenas y calabacín con salsa pesto (SG)

Postres

○ TARTA

Pastel mousse de chocolate (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)

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