

Inspírate y comparte

Busca Restaurante Baobab
en Facebook e Instagram



Menú Largo

Entrante*
+
Principal
+
Pan
+
Bebida
+
Postre

13,80 €

*Dos principales suplemento + 1,00€

Menú Corto

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

8,80 €

*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



noviembre 2017

Orden en la vida

Estos días pensaba qué lugar ocupa el orden en mi vida. Y me he dado cuenta de que es mucho más que una buena disposición de las cosas entre sí y de saber colocarlas cada una en el lugar que le corresponde.

Me atrevería decir que el orden es un valor humano.

Orden en mi hogar para sentir paz y serenidad.

Orden en el horario que me ayuda a ser más consciente del uso de mi tiempo.

Orden para saber desprenderme de lo que me sobra y no aumentar mis cargas.

Orden en mi cabeza, haciendo renuncias de vez en cuando, porque tocar demasiadas teclas o ser salsa de muchos guisos no me resulta sano.

Orden y flexibilidad aceptando los imprevistos que forman parte de la vida. Sin rigideces, pero sin olvidar que el orden me da armonía y equilibrio.

En Baobab llevamos esta armonía y equilibrio a nuestros platos, porque creemos firmemente que los buenos hábitos alimenticios son imprescindibles para el orden del espíritu y el cuerpo.

Buen provecho.

30

3

Entrantes

○ ENSALADA

Ensalada con melocotón, queso de cabra y pistachos con vinagreta de miel y mostaza (SG, OV)

○ SOPA / CREMA

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

○ LEGUMBRE

Alubias rojas con espinacas, calabaza y tempeh crujiente (SG, V)

Principales

○ VERDURA

Judías verdes a la carbonara (SG, OV)

○ ARROZ / CEREALES

Albóndigas de queso y arroz en salsa verde (SG)

○ PASTA

Cuscús con verduras, seitán y garbanzos (V)

○ OTROS

Crepe crujiente de alcachofas con salsa de queso Brie

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)

6

10

Entrantes

○ ENSALADA

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

○ SOPA / CREMA

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

○ LEGUMBRE

Garbanzos en salsa verde (SG, OV)

Principales

○ VERDURA

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

○ ARROZ / CEREALES

Risotto de alcachofas, boletus y boniato asado (SG, OV)

○ PASTA

Espaguetis integrales al pesto rojo con verduritas al wok (OV)

○ OTROS

Montadito de berenjenas y calabacín con salsa pesto (SG)

Postres

○ TARTA

Tarta de zanahorias y coco

FRUTA / YOGURT / KEFIR

- Brochetas de melocotones caramelizados con chocolate y pistachos picados (SG, V)
- Batido de kéfir con frutas (SG)
- Yogurt de soja (SG, V)
- Fruta natural (SG, V)

13

17

Entrantes

○ ENSALADA

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

○ SOPA / CREMA

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

○ LEGUMBRE

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

Principales

○ VERDURA

Montadito de patatas, pimiento y huevo frito (SG)

○ ARROZ / CEREALES

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

○ PASTA

Lasaña de espinacas, peras y Roquefort

○ OTROS

Burritos integrales con frijoles, guacamole y champiñón (V)

Postres

○ TARTA

Bracito de chocolate relleno de mousse de castañas (SG)

FRUTA / YOGURT / KEFIR

- Compota otoñal con helado de arroz con leche (SG, OV)
- Batido de kéfir con frutas (SG)
- Yogurt de soja (SG, V)
- Fruta natural (SG, V)

20

24

Entrantes

○ ENSALADA

Ensalada con escarola, espinacas, peras y queso de cabra con aceite de avellanas (SG, OV)

○ SOPA / CREMA

Crema de champiñones al tomillo con picatostes (OSG, V)

○ LEGUMBRE

Alubias blancas con borraja y calabaza (SG, V)

Principales

○ VERDURA

Verduras al horno con salsa romesco (OSG, V)

○ ARROZ / CEREALES

Arroz negro a la marinera con ali-oli de soja (SG, V)

○ PASTA

Tallarines aglio-e-olio con shitake caramelizado, boniato asado y espinacas frescas (OV)

○ OTROS

Quiché de berenjenas y queso de cabra con salsa olivada

Postres

○ TARTA

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

FRUTA / YOGURT / KEFIR

- Peras pochadas con azafrán y cardamomo con almendras tostadas y chocolate caliente (SG, OV)
- Batido de kéfir con frutas (SG)
- Yogurt de soja (SG, V)
- Fruta natural (SG, V)

27

1

Entrantes

○ ENSALADA

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

○ SOPA / CREMA

Sopa minestrone de verduras de temporada (OSG, V)

○ 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

Polenta de boniato y coco con tempeh crujiente y salteado oriental (SG, V)

○ PASTA

Raviolis rellenos de acelgas y pasas con bechamel vegana de boletus y calabaza asada (V)

○ OTROS

Tortetas con espinacas, queso de cabra y avellanas

Postres

○ TARTA

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

FRUTA / YOGURT / KEFIR

- Flan de yogurt con frutas del bosque (SG)
- 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