

CARTA FIT EATS

Restaurante Saludable

*En **FitEats**, todos nuestros platos pueden adaptarse a tus necesidades dietéticas.*

Ofrecemos modificaciones especiales para alergias e intolerancias.

PLATOS PRINCIPALES

1.

BOWL MEDITERRANEO**19,80€***Quinoa, tomate cherry y pepino*

2.

ARROZ DEL BIENESTAR**17,60€***Arroz integral, pollo troceado, zanahoria y pimiento*

3.

MAR Y TIERRA**20,90€***Pescado al horno, boniato asado y verduras*

4.

PASTA VITAL**16,50€***Pasta integral, tomate natural, jamón ibérico y albahaca fresca*

5.

TORTILLA VERDE**15,40€***Huevo ecológico, espinacas y cebolla*

6.

WRAP NATURAL**14,30€***Tortita integral, verduras, pollo y tofu*

7.

CROQUETAS BUENAS VIBRAS**17,60€***Puré de boniato, avena y cebolla*

8.

ENSALADA DE PRIMAVERA**15,40€***Lechuga, tomate, maíz, atún y aceite de oliva virgen extra*

9.

POLLO DORADO**22,00€***Pechuga de pollo al horno, brócoli y boniato asado*

10.

HUEVOS CAMPESTRES**19,80€***Huevos ecológicos con jamón ibérico y verduras salteadas***11.****SOPA FRESCA****12,20€***Gazpacho natural, trozos de pepino, cebolla y pan integral***12.****MAR DEL SUR****22,00€***Pescado al vapor, con verduras y arroz integral***13.**

BOWL VITAL POLLO POWER**13,50€**

*Pollo grillado en cubos, quinoa, mix de hojas verdes, palta, tomate cherry y zanahoria.
Salsa aparte: yogur natural con limón y mostaza*

**14.****SALMÓN FIT MEDITERRÁNEO****15,90€**

Salmón al horno con hierbas, acompañado de vegetales asados (brócoli, zapallo italiano, pimentón) y puré suave de coliflor

**15.****CARNE MAGRA ANDINA****14,90€**

Carne magra a la plancha, puré de camote y ensalada tibia de espinaca

**16.**

WRAP PROTEICO DE RES**9,50€**

Wrap integral con carne salteada, hojas verdes, palta y hummus

**17.****POLLO ORIENTAL LIGHT****13,90€**

Pollo salteado estilo wok con vegetales y arroz integral (opcional), jengibre y soya baja



ESPECIALIDAD DE LA CASA

PLATO FITEATS PERSONALIZADO

3 Ingredientes
14,33€

5 Ingredientes
18,99€

Elige entre nuestros ingredientes premium: Queso, Jamón, Huevo, Arroz, Salmón, y muchos más.

Consulta el listado completo en nuestro establecimiento o página web.

DULCES Y POSTRES

1.

TARTA ZEN**5,50€***Zanahoria rallada, avena, yogur natural y canela*

2.

MANZANA AL CIELO**4,40€***Manzana al horno, miel y canela*

3.

BOLA ENERGÉTICA**8,80€***Dátiles, coco rallado y mantequilla de cacahuete*

4.

CREMA TROPICAL**6,60€***Mango triturado y yogur griego*

5.

CHEESECAKE FIT**4,90€***Base de avena y almendra, relleno de yogur griego natural y topping de frutos rojos frescos*

6.

PARFAIT DE CHÍA**4,20€***Capas de pudding de chía con leche de coco ligera, mango natural y crujiente de frutos secos*

7.

BROWNIE SALUDABLE**4,50€***Hecho con cacao puro, aguacate y harina de avena, endulzado con dátiles*

BEBIDAS

Todos los refrescos incluyen versión "Zero"

Bebida	Precio
Botella de agua 50cl	1,50€
Botella de Agua 1,5l	1,60€
Coca-Cola 33cl	2,10€
Aquarius 33cl	2,10€
Fanta 33cl	2,10€
Nestea 33cl	2,10€
Komvida 33cl	2,30€
Zumo de Naranja 33cl	1,80€
Zumo de Piña 33cl	1,80€
Zumo de Melocotón 33cl	1,80€
Cerveza Estrella Galicia 33cl	2,20€
Cerveza Mahou sin alcohol 33cl	2,20€

¡Gracias por visitarnos!

Disfruta de una experiencia gastronómica saludable y deliciosa

Horario: Lunes a Domingo 12:00 - 23:00

Reservas: +34 642 295 057 — fiteatscordoba@gmail.com

www.fiteats.com