



## **GREEN LEKA CAN VALLDAURA**

*“Al restaurant Green Leka Can Valldaura som un equip amb intencions ètiques i evolutives, compromesos amb l'alimentació saludable, el consum responsable, la sostenibilitat i el respecte pel medi ambient.*

*La nostra missió, visió i valors, és donar als nostres clients una materia prima saludable, apostant per productes de qualitat, ecològics, sostenibles i de proximitat.*

*Per això, entre d'altres coses, respectem les estacions i temporalitats dels aliments, tractem amb productes lliures d'aditius afegits, medicaments i conservants, prioritzem el producte de km0, reduïm els impactes mediambientals amb l'ús majoritari de productes a granel i lliures de plàstics i aprofitem el malbaratament d'orgànica inevitable per a crear compost per l'hort, per produir els nostres propis sabons i per a fer aliments per animals, de la mà de la nostra marca Circular Gos.*

*A més, seleccionem als nostres proveïdors amb el requisit que comparteixin la nostra filosofia; compromesa amb el respecte pel medi ambient i amb l'afany de proporcionar una materia prima saludable i de qualitat”.*

**[www.greenlekacanvalldaura.com](http://www.greenlekacanvalldaura.com)**

## AIGUA

- Aigua filtrada 1/2 Litre per KMzero | 1,40
- Aigua amb gas filtrada 1/2 Litre per KMzero | 2,00
- Aigua embotellada Veri 1 Litre | 3,30
- Aigua amb gas embotellada Veri 1/2 Litre | 3,00

## VERMUT

- Vermut blanc | 2,50
- Vermut negre | 3,50
- Aperol Spritz | 6,00

## REFRESCOS

- Papelón amb llimona | 2,50
- Refresc de temporada | 2,50
- Te verd fred | 2,20
- Botànica | 3,50
- Kombucha 0.33cl | 4.50

Gràcies a les nostres pautes de treball, portem des del 2017 reduint tant les nostres emissions de CO2, directes i indirectes, com els nostres residus.

L'any 2018 vam reduir els residus plàstics un 75%, els aluminis un 85% i els envasos de vidre un 80%. Per això, nosaltres mateixos elaborem els nostres refrescos. Et convidem a que ho fagis també a casa!  
+Sans +Sostenibles

## CERVESA

CANYA COPA JERRA

[www.estrelladamm.com/ca/sostenibilitat](http://www.estrelladamm.com/ca/sostenibilitat)

|                   |      |      |      |                            |
|-------------------|------|------|------|----------------------------|
| Estrella tirador  | 2,00 | 2,70 | 4,00 | Daura ampolla   3,00       |
| Voll damm tirador | 2,20 | 2,80 | 4,10 | Complot IPA ampolla   3,00 |
| Turia tirador     | 2,10 | 2,80 | 4,10 | Free Damm ampolla   2,80   |
| Clara tirador     | 2,00 | 2,80 | 4,10 |                            |

## VI A COPES

### BLANC

- La Figafior Bell Cross 2019 D.O. Montsant - Garnatxa blanca | 3,50
- Margarita's D.O. Muscat | 4,00
- La Bruixa D.O. Terra Alta - Garbatxa blanca i Macabeu | 5,00

### NEGRE

- El Camí D.O. Montsant - Bodega Bell Cross - Carinyena, Garnatxa i Ull de Llebre | 3,50
- Tossudes Garnatxa, Monastrell, Ull de llebre i Trepal | 4,00
- Jovent 2019 D.O. Conca de Barberà - Bodega Dasca Vives - Garnatxa i Ull de Llebre | 5,00

### ROSAT

- Tuets 2019 (D.O. Catalunya - Parellada, Macabeu, Garnatxa blanca, Chenin Blanc, Moscatell d'Alexandria, Ull de Llebre i Syrah | 4,50

### CAVA

- Sogas Mascaró Brut D.O. - Macabeu, Xarel·lo i Parellada | 4,00

## ESMORÇARS

**ALLÀ ON TROBIS AQUEST SÍMBOL: \$**  
SIGNIFICA QUE ÉS UN PLAT QUE TAMBÉ ESTÀ  
DISPONIBLE ELS DISSABTES I DIUMENGES  
PELS MATINS, DE 9:00H A 12:00H

## PICA PICA

Olives \$ | 3,50  
Patates braves \$ | 5,60  
Hummus \$ | 6,00  
Croqueta de bolets \$ | 1,60 unt  
Bunyol d'escarola i romesco \$ | 5,50  
\* Dip de Formatge d'Almendroc \$ | 6,30  
Taula d'embotits \$ | 14,00

## PA

Torrada de pa de pagès \$ | 1,40

## SALSES

All i oli \$ | 2,20  
Romesco \$ | 2,20  
\*Salsa Juvert \$ | 2,00

## CASSOLA D'OUS...

A la riojana \$ | 9,50  
D'espínacs a la catalana \$ | 9,00  
De botifarra de perol \$ | 11,00  
Amb cansalada i patates fregides \$ | 10,60  
Amb bolets i patates fregides \$ | 9,50

O  
U  
S  
  
D  
E  
  
C  
A  
L  
A  
F  
  
92KM

L  
A  
C  
T  
I  
S  
  
D  
E  
G  
I  
R  
O  
N  
A  
  
94KM

L  
A  
S  
E  
L  
V  
A  
T  
A  
//  
A  
.  
//  
E  
T  
  
77KM

M  
A  
N  
T  
E  
C  
A  
  
D  
'  
O  
S  
O  
N  
A  
  
77KM

V  
E  
R  
D  
U  
R  
E  
S  
  
D  
E  
  
C  
O  
L  
L  
S  
E  
R  
O  
L  
A  
  
1KM

## PETITES PORCIONS

Patates fregides \$ | 4,00  
Patates al caliu \$ | 4,50  
Puré de patata amb formatge \$ | 6,50  
Mongetes del ganxet \$ | 6,00

\* L'ALMEDROC ÉS UN FORMATGE  
MEDIÉVAL CATALÀ, FET AMB  
FORMATGE DE CABRA DEL MONTSEC,  
ALL, OLI DE BOADA, API,  
VINAGRE I CORIANDRE.

AQUEST S'ESMENTA AL LLIBRE DEL  
"SENT SOVI" DEL SEGLE XIV.

\* LA SALSA JUVERT APAREIX EN  
EL PRIMER RECEPTARI DE CUINA  
CATALANA.

ÉS UNA SALSA MEDIÉVAL, FETA  
A BASE D'HERBES AROMÀTIQUES,  
FRUITS SECS, PA TORRAT I ALL.

- Sopa freda del dia |7.50
- Amanida verda |8.00
- Steak tartare amb patates fregides |17,00
- Tatin de ceba dolça amb cream fraiche "Criminal" |10.00
- Cargols de Pons fregits amb all i oli \$ |14.00
- Macarrons amb bolonyesa de senglar |9.00
- Canelons de l'àvia al forn de lenya \$ |12,50
- Gírgola de castanyer eco a la brasa amb \*Skordalia "TOP" \$ |16,00
- Parrillada de verdures a la brasa y Acuaponia \$ |10,50

|    |      |       |   |       |
|----|------|-------|---|-------|
| G  | B    | C     | F | F     |
| I  | O    | O     | O | R     |
| R  | L    | N     | R | R     |
| G  | E    | I     | M | M     |
| O  | T    | L     | A | A     |
| L  | B    | L     | T | T     |
| A  | E    |       | G | G     |
| // |      | D     | E | E     |
| D  | F    | '     | S | S     |
| E  | E    | A     | E | D     |
| L  | T    | R     | C | '     |
| .  |      | T     | O | A     |
| M  | C    | E     | C | R     |
| O  | O    | S     | O | R     |
| N  | //   | A     | C | T     |
| S  |      |       | A | E     |
| E  | 47KM | 137KM | T | S     |
| N  |      |       | A | A     |
| Y  |      |       | L | 155KM |
|    |      |       | A |       |
|    |      |       | N |       |
|    |      |       | S |       |

\*LA SALA CATTABIA ERA UNA RECEPTA HABITUAL ENTRE ELS ROMANS DE L'ANTIGUITAT. ENS VE DOCUMENTADA AL 'OBRA DE MARC GAVI APICI "DE RE COQUINARIA". EL SEUS INGREDIENS PRINCIPALS SON EL COGOMBRE, FORMATGE, PA TORRAT, MENTA, ANXOVA, PINYONS, TAPERES I VINAGRE

\*LA SKORDALIA, ÉS UNA SALSA GREGA QUE COMBINA PURÉ DE PATATA, LLIMONA, JULIVERT I ALL. TAMBÉ POT PORTAR FRUITS SECS O PA SEC, COMBINA AMB TOT I ÉS DELICIOSA I REFRESCANT.

### LA BOLONYESA DE SENGLAR

És una carn sostenible que actualment es troba en auge pel que fa a exportacions, ja que és un producte molt valorat pel mercat europeu per la seva qualitat sanitària.

Aquesta Carn Silvestre és un producte únic, 100% natural, autèntic i bo. Es tracta d'una carn que procedeix d'animals en llibertat, que gaudeixen d'una alimentació variada i silvestre, sense estar sotmesos a la intervenció de l'ésser humà, el que els confereix un gust especial.

El problema és que el 80% del producte de caça l'exportem donat que aquí no som consumidors.

La nostra idea és animar-vos a vosaltres, pares, a que els vostres fills la provin i veieu com la disfruten. Per així també poder animar als menjadors escolars a que la incorporin en el seu menú i reduir l'exportació i quedar-nos allò que és nostre.

|      |   |     |
|------|---|-----|
| S    | S | X   |
| E    | E | A   |
| N    | N | I   |
| G    | G |     |
| L    | L | D   |
| A    | A | E   |
| R    |   |     |
|      | E | C   |
| D    | G | O   |
| E    | I | L   |
|      | R | L   |
| G    | O | S   |
| I    | N | E   |
| R    | A | R   |
|      |   | O   |
| 95KM | . | L   |
|      | C | A   |
|      | O |     |
|      | M | 8KM |



## I A LA MONTANYA TAMBÉ HI HA BONS ARROSSOS

PREU PER PERSONA MINIM DOS PERSONES .

Arròs d'entrecot a la brasa "TOP" |19,80

Arròs de verdures "Recomenat" |14,50

Arròs de pollastre, safrà i herbes aromàtiques |18,50

## I FIDEUAS

PREU PER PERSONA MINIM DOS PERSONES .

Fideuà amb botifarra negra amb all i oli |17,00

|       |       |    |      |   |
|-------|-------|----|------|---|
| A     | S     | S  | P    | E |
| R     | A     | A  | O    | C |
| R     | F     | F  | L    | O |
| O     | R     | R  | L    | P |
| S     | À     | A  | A    | O |
| S     | D     | D  | S    | L |
| D     | E     | E  | T    | L |
| E     | L     | M  | R    | A |
| P     | M     | O  | E    | S |
| A     | O     | M  | T    | D |
| L     | N     | S  | E    | R |
| S     | S     | E  | .    | R |
|       | I     | C  | C    | A |
| 130KM | A     | .C | I    | A |
|       | 194KM | O  | U    | T |
|       |       | M  | D    | A |
|       |       |    | 79KM | R |
|       |       |    |      | E |
|       |       |    |      | N |
|       |       |    |      | E |
|       |       |    |      | S |

## CONSUM DE CARN

El 14% del total de les emissions de CO2 a nivell mundial les genera la ramaderia industrial, la mateixa quantitat generada per tots els transports.

Sí...igual que totes les emissions de CO2 emeses pels cotxes, els camions, els avions i els vaixells, provocades a tot el món.

SI CONSUMEIXES CARN, CONSUMEIX POCA, DE PROXIMITAT I SI ÉS COLOGICA COM LA NOSTRE MILLOR

## A LA BRASA

Xai a la brasa \$ |18,00

Pollastre \$ |13,80

Llom de Daina "Cevol" \$ |18,00 "el més eco"

Botifarra de pagès \$ |12,00

Parrillada de carn \$ |19,80

Entrecot llom baix 250g \$ |22,00

Entrecot de vedella madurada 500gr \$ |29,00

## ACOMPANYAMENS A ESCOLLIR

Amanida verda

Patates fregides

Patates al caliu

+1,50|Puré de patata amb formatge

+1,50|Verdures a la brasa

+1,50|Mongetes del ganxet

C  
A  
L  
T  
O  
M  
A  
S  
·  
C  
A  
T

Redueix Recicla Reinvenció Reutilitza - El futur no és d'un sol ús

POBLE DE  
SEGUR 203KM

- \*Picadillo de Xai \$ |16,20
- Peu de porc guisat amb naps "TOP" \$ |15.80
- Callos "CAP I POTA" \$ |10,50
- Guisat de Heura "El mes sostenible" |16.00

X O P  
 O R L  
 C I G  
 O I L  
 L I A  
 A // S  
 T A T  
 A L R  
 A L B E  
 D E A  
 E A // D  
 U S . E  
 D C O R  
 Z O B  
 U N // U  
 N G L  
 W A 199KM  
 A -  
 T 9755KM  
 A  
 N  
 Z  
 A  
 N  
 I  
 A

### CONSUM DE PEIX

Mols no som conscients però no podem escapar de la realitat ni se escèptics.

Les nostres llotges catalanes han vist un descens del 50% del peix que es pesca al dia d'avui comparat fa 40 anys.

Per això el 80% de peix que consumim a Catalunya i generalment a Europa prové d'altres costes no mediterrànies. Gran part del peix que consumim prové de l'Atlàntic, i principalment del sud, costes africanes, on els grans vaixells europeus "Espanya, Portugal, França, Suïça" amb la millor tecnologia han comprat al permís de pesca als governs d'aquets països "Governs amb economies extractives" On el únic perjudicat es el ciutadà, per exemple Senegal poble pesquer no pot pescar a les seves costes, no hi ha tot el treball que mou aquet sector i per contra i òbviament no hi ha suficient menjar. Després ells emigren i nosaltres no els volem.

I tot això no es suficient, a més els vaixells tenen la millor tecnologia per troba peix, però el problema que cap sistema sap diferencia entre especies per això i malauradament cada cop queden menys especies ja que cada dia moren milions d'espècies com dofins, tortugues, taurons, balenes i milers d'altres.. que normalment son tirades al mar un cop mortes per els mètodes de pesca industrial

La solució, Ser Conscients, reduir els nostre consum, si consumim que sigui nomes de proximitat si es possible de peix petit de rapida reproducció.

### POSTRES

- Crema Catalana \$ | 6,00
- Postres de xocolata \$ |7.80
- Flam d'ou \$ |5,50
- Pastis de llimona \$ |7,50
- Trufes de xocolata \$ |5,90
- Pastis de formatge \$ |8,00
- Bola de gelat \$ |2,80

