SPEAK ENGLISH

CADA JUEVES 20:30 -22:30
consumición minima **5€**

PICNICS Y PASTELES POR ENCARGO

HAZ TU FIESTA EN LA OLA FRESCA!

Más información:
facebook: **La Ola Fresca**
web: **www.laolafresca.com**
Benimaclet Entra *www.benimacletentra.org*
24/7 Valencia *www.247valencia.com*

LA OLA FRESCA
DELICAFÉ

Un cafecito con un gran corazón, comida casera, especialidad en brownies, cervezas artesanales, brunch, café y té comercio justo, eventos bilingües.

LA OLA FRESCA
DELICAFÉ

Carta comidas & bebidas

EXPEDICIÓN LA OLA FRESCA

Como muchos saben la dueña de La Ola Fresca, Helen es Inglesa!
¡Su accento lo revela!
Después de haber trabajado en Londres en el mundo de la musica y luego, vivido muchos años en la costa suroeste de Inglaterra (Cornwall).
Ha cogido una ola hasta Valencia, trabajando en principio con La Copa America.
Después ellos se fueron, Helen se quedó y se ha hechó sus raices en el barrio de Benimaclet.

La Ola Fresca es toda una expedición, una experiencia colaborativa en muchos sentidos. Con sabores de los seite mares, con una clientela de muchas nacionalidades que forma una especie de familia.
Somos también uno de los fundadores de al Agenda Benimaclet.
Tenemos un compromiso cultural con esta ciudad y este barrio. Aunque queremos que las personas se sientan cómodas para practicar inglés si lo desean, lo más importante para nosotros es ser un bar que interactúa con la comunidad en todos los niveles.

Los provisiones de este barco son importantes y por eso compramos, principalmente, producto local:

La Comanda (alimentación a granel)
Panaderia Abdel (horno a llena)
Panaderia Pure Bakery
Verosenda (frutas y verduras ecologicas)
Huevos camperos (Ou Gallina ampera)
Cafe y tes Oxfam y comercio justo

Esperemos que os gusta tu viaje con nosotros :)

BEBIDAS ALCOHÓLICAS

CERVEZAS

Estrella Galicia

Tercio	1,90
Sin Gluten	2,20
Sin Alcohol	2,00
Turia 5,4%	2,10
Radler (con limón)	2,20

Cervezas artesanales Valencianas

Complot 6,6%	3,20
Boquerón 4,6%	3,80
Antiga (Blond, Cream Ale, IPA)	3,50
Cerveza artesanal invitada del mes	pregunta por precio

VINOS

Vino blanco (verdejo) o tinto de la casa	2,00
Vinos invitados del mes	pregunta por precio

VERMOUTHS, LICORES & CUBATAS

		Chupito
Vermouth Casero (con rama de canela y rodaje de naranja)	3,00	
Orujo de hierbas artesanales	2,20	1,20
Mistela	1,80	1,20
Anis	1,80	1,20
Whisky	2,50	1,80
Rum Negrita	2,50	1,80
Vodka “Fritz-Spritz Ruibarbo”	3,50	
Gin Tonic	6,00	
Bloody Mary (zumo de tomate, vodka, especias)	6,00	
Virgin Mary (zumo de tomate, especias)	4,00	
Helen Helen! (whisky, ginger beer, rodaje de naranja y canela)	4,00	
Aperol Spritz		4,50
Sangría		copa 2,50

BEBIDAS HOT & COLD

CAFÉS todo ECOLÓGICO, 100% comercio justo OXFAM

Espresso (café solo) 1,10
Café solo del tiempo 1,50
Espresso doble (doble carga) 2,00
Americano 1,40
Cortado 1,30
Café con leche 1,60
Cappuccino 1,70
Bombón (café con leche condensada) 1,80
Ça c'est bon cardamom! (nuestro propio bomboncito con miel y cardamomo) 2,00
Carajillo 2,00
Cafe helado con leche y agave 4,50

*extra hielo +0,10

Hot Chocolate (ColaCao, cacao, leche) 2,00
Hot Chocolate (ColaCao, cacao, leche) con nata 3,00

TÉS todo ECOLÓGICO, natural, fair & delicious

English Breakfast 1,80
Clipper Té -varios: Earl Grey • Blanco • Verde 1,80
Chai Late (con leche estilo capuccino) 2,50

INFUSIONES todo ECOLÓGICO, natural, fair & delicious

Cupper Té -varios: Jengibre y limón • Rooibos 1,80
• Manzanilla • Poleo menta • Regaliz • Flower Power
Pukka -varios 2,00
Té Rojo semifermentado 2,00

ZUMOS NATURALES DE LA CASA

Nuestra inspiración del día(300ml) 4,00

Zumo de naranja natural (200ml) 2,00

Zumo en botella (Granini 200ml) melocotón, tomate o piña 1,80

REFRESCOS

Agua natural medio (0,5l) 1,00
grande (1,5l) 1,50
Agua con gas - Perrier (330ml) 2,00
Refrescos (Fritz Kola, Fritz Kola Zero, Fritz Limon y otros sabores) 2,50
Limonada Bio (fair trade, organic) 2,00
Tónica 1,80
Ginger beer 2,50

CAFÉS Y TÉS ECOLÓGICOS Y DE COMERCIO JUSTO

DESAYUNOS / ALMUERZOS hasta las 13:00h

TOSTADAS CON TOMATE + sal marina y oregano
(pan integral Alemán con semillas + 0,50)
O
TOSTADA CON MANTEQUILLA Y MERMELADA (fresas o arándanos)
INCLUYE TOSTADAS, CAFÉ/TÉ (English Breakfast, Té Verde, Earl Grey) **2,80**
o con zumo de naranja 0,50

Ingredientes adicionales:
• Jamón serrano • Queso manchego • Aguacate ..... cada uno +1,00
• Salmón ahumado • Tahine y miel • Hummus ..... cada uno +1,50
• Huevos a tu gusto (revueltos, fritos o escalfados - 2x huevos camperos) ..... +2,20

MORNING MUESLI
Copas de avena, frutos secos, semillas sésamo, calabaza, ... 3,00
semillas de calabaza girasol, canela, yogurt, fruta, miel

FLUFFY PANCAKE (tortita gordita con:)
• Miel, mantequilla y limón • Nutella • Mermelada y yogurt 3,50

Mini croissant (mantequilla) ..... unidad 0,50

ZUMOS
Zumo de naranja 1,50
Zumo del día (300ml) 4,00

'Le weekend' por el BRUNCH, sábado y domingo 12,00
11:00-15:00h

•Muesli + zumo de naranja
•Huevo frito con tomate y bacon
o huevos revueltos con salmón ahumado
•Tostadas
•Té/Café/Infusión

'Mini Brunch for mini people' hasta 12 años! 8,00
(1x huevo, tostada con tomate, cachito de pastel)

+ opciones de bebidas especiales:
Bloody Mary (zumo de tomate, vodka, especias) 5,50
Virgin Mary (zumo de tomate, especias) 3,00

A PICAR / COMER ?

'FOOD GLORIOUS FOOD' / ALMUERZOS / MENJAR / PICOTEAR

CREMA DEL DÍA 4,50

SAMOSA VEGANA Y CASERA (patatas, verduras, especias, masa filo) con salsa chilli 3,00

HUMMUS con pan tostada (ajo,sésamo) 4,50

QUESO BRIE AL HORNO con mermelada de arándanos + pan tostada 4,50

PASTEL DE ESPINACAS Y QUESO FETA de masa filo y huevo + salsa de yogurt 4,50

BERENJENAS REBOZADAS EN POLENTA servido con hummus (ajo, sésamo) 6,50

FLUFFY PANCAKES (tortitas gorditas)
- •Queso de cabra, espinacas, tomate y salsa balsámica (mostaza) 4,50
- •Jamón serrano, queso manchego 4,50
- •Libanés (pollo asado, yogurt, miel, curry) 5,50
- •Salmón, queso cremoso, ensalada 6,00

BOCADILLOS
- •Vegan Dream (Pate garbanzos, ensalada, semillas sésamo) 5,50
- •Mediterraneo (Queso de cabra, espinacas, tomate y salsa balsámica)(mostaza) 5,50
- •Bacon Egg Buttie (Huevos fritos y bacon) 6,00
- •Jamónchego (Jamón serrano, queso manchego) 6,00
- •TomAtún (atún, tomates secos, aguacate, ensalada) 6,00
- •O La la (queso brie, mermelada, bacon opcional, ensalada)(mostaza) 6,50
- •Libanés (pollo asado, yogurt, miel, curry) 6,50
- •Pollo Carribean (pollo, especias, ensalada y mayonesa) 6,50

COMBINACIÓN CREMA DEL DÍA + MINI BOCADILO (1/2) 7,50

PARA PICAR
- Papas 1,00
- Olivas/ Cacaos 2,00
- Almendras al horno con romero y sal 3,00

DISPONEMOS DE UN LIBRO DE ALÉRGENOS.

GLUTEN FREE — OPCIÓNES "GLUTEN FREE" SIEMPRE DISPONIBLE — GLUTEN FREE

Si teneís alguna alergia por favor coméntalo y podemos recomendarte otras opciones.
Nuestros pasteles están hechos en un cocina donde trabajamos también con trigo y nueces por lo que puede haber trazas de estos ingredientes, aunque intentamos en todo lo posible por evitarlo.

TIME FOR TEA ? ¿ Berenar / Merendar?

Pasteles caseros, hechos con huevos camperos, que también están disponibles para comprar

EL SEÑOR BROWNIE 3,50
Chocolate, cacao, mantequilla, trigo, huevos, azúcar

GLORIA ZANAHORIA (GLUTEN FREE) 3,50
Zanahoria, panela, huevos, harina de arroz, almendras

PASTEL DE LIMÓN VEGANA (GLUTEN FREE) 3,50
Coco, harina de arroz, almendras, leche de soya, limón, azúcar, semillas de anapola

FLUFFY PANCAKE (tortita gordita) 3,50
• Miel, mantequilla y limón • Nutella • Mermelada con yogurt

YOGI COOKIES barrita de muesli 1,40
Copas de avena, semillas, pasas, panela

CROISSANT MINI de mantequilla ..... unidad 0,50

SCONES "The fastest cakes in the west! "It's gone! Boom boom!" 2,50
Servido con mermelada de fresas y nata o mantequilla
(Trigo, mantequilla, leche, huevo, azúcar)

PASTELES / PICNICS POR ENCARGO • HAZ TU FIESTA EN LA OLA FRESCA

'Le weekend' por el BRUNCH, sábado y domingo

WHERE THERE'S TEA THERE'S HOPE!