



CARTA TARDOR-HIVERN 2014/15

El passat Dij. 20 Nov. vàrem celebrar la gran Festa d'Inauguració del nostre Restaurant *Healthy Flexiterià Flax & Kale*. El meu fill Jordi Barri es va disfressar d'Steve Jobs i ens va delectar amb una excitant i motivant presentació. Quan l'exposició s'apropava al tram final, en Jordi va projectar un vídeo d'agraïment a totes les persones que al llarg dels últims dos anys i mig havien dedicat tot el seu esforç i talent a fer aquest projecte realitat. I entre tots els protagonistes del vídeo va aparèixer el meu marit Ramon Barri. En el seu discurs va repassar breument la nostra trajectòria, des dels inicis al Paradís de Lleida fins avui: *“En aquella època, a Lleida, a finals de la dècada dels 70, la gent pensava que m'havia trastocat... no acabaven d'entendre el perquè d'un Restaurant Vegetarià... inclús el meu Pare, en pau descansi, pensava que m'havia tornat boig. Però jo vaig tirar endavant, vaig tirar endavant, vaig tirar endavant, i han passat ja 35 anys i el Restaurant continua obert i emplenant cada dia...”*.

En aquell moment vaig sentir moltíssim orgull per la meua família i envers el nostre projecte però, al mateix temps, vaig veure clar quin seria l'Eix Creatiu de la Nova Carta Hivern 2014/15 del **Teresa Carles: “Els clàssics del Paradís, 35 anys després”**. Veure en Jordi presentant amb tanta energia i passió, em va recordar sense cap mena de dubte a les llargues hores convertides en mesos i després en anys, que en Ramon i jo vàrem dedicar al Paradís de Lleida per tal de fer

que una brillant idea del meu marit no es quedés només en això, sinó que acabés esdevenint un Restaurant Vegetarià respectat per tothom. Èrem joves i teníem la mateixa energia, entrega i passió que ara tenen en Jordi i la Mar. Aquesta nova carta és també un homenatge als meus dos fills.

Des de la mítica Amanida Paradís reconvertida ara en un atractiu cocktail al qual hem anomenat **The Cocktail**, passant per una versió vegana de la tradicional **Olla Aranese**, amb la seva pilota i la seva botifarra negra 100% vegetals; intentant projectar la coca de recapte de les Terres de Lleida a un altre nivell amb la **Happy Coca**; atrevint-nos per primera vegada a preparar un **Rossejat de Fideus** a la marinera amb bolets, algues marines i coco jove, acabat al forn i presentat en una paella; i fins i tot crear el deliciós **Teresa's Moka Cheesecake** en base a la nostra aclamada mousse de cafè i ametlles del Paradís...

Aquesta nova carta la dedico a la meua família, a tots els clients del Paradís que ens heu acompanyat durant aquests inoblidables 35 anys i, com no, a tu, fidel client del Teresa Carles de Barcelona, per estar sempre aquí i fer que aquest excitant projecte sigui cada dia més meravellós.

Eat Better >>> Be Happier >>> Live Longer

Teresa Carles.

AMANIDES INDIVIDUALS (I) O PER COMPARTIR (C)



CABRA

Fulles de roure, pastanaga, remolatxa, tomàquets cherry, nous i torrada de formatge de cabra calent amb vinagreta de mel.

I	C
10,50	12,50

ESPINACS I BRIE

Espinacs frescos, remolatxa, raves, codonyat casolà, croutons, pipes de carbassa i formatge brie calent amb vinagreta de figues.

I	C
10,50	12,50

TERESA GOES TO TOKYO

(GF) (V) (RO)

Goma wakame, canonges, cogombre en *asazuke*, nap daikon, tomàquets cherry, fyu macerat amb sèsam daurat i salsa de vinagre d'arròs, *mirin*, soja i oli de sèsam.

I	C
10,50	12,50

ITALIANA (GF)

Ruca, barreja de fulles verdes, avocats, tomàquets secs, margallons, formatge parmesà, pinyons i salsa pesto d'alfàbrega.

I	C
10,50	12,50

TC'S KALE SALAD (GF) (V) (R)

Organic kale, tomàquet cherry, alvocat, brots i germinats variats, alga nori i *special Teresa's lime dressing* (oli d'oliva, llima, atzavara, pols d'all i de ceba, caiena, chipotle).

I	C
10,50	12,50

CARBASSA I CRUIXENT DE TEMPEH (GF) (V)

Escarola, espinacs, col llombarda, raves, tomàquets cherry, carbassa, cruixent de tempeh, pipes de carbassa i salsa de iogurt de soja amb mostassa, xarop d'atzavara i canyella.

I	C
10,50	12,50

TÀRTAR DE TOFU I ALVOCAT

(GFO) (V)

Torre d'alvocat i tàrtar de tofu, tàperes, cogombrets, mostassa i suc de remolatxa.

I	C
-	12,50

THE COCKTAIL **NEW!** (GF)

Enciam romà, tomàquet fresc, poma àcida, alvocat, ou dur, crunchy de micoproteïna i algues, i salsa especial Paradís de Lleida amb tomàquet fresc i fruits secs. Tot presentat com un bell *Cocktail*.

I	C
-	12,50

Elabora la teva AMANIDA

Elabora la teva amanida preferida mitjançant dos senzills passos:



TRIA LA MIDA

Pots triar mida individual o per compartir



INGREDIENTS

5 o 10 ingredients i afegeix la salsa al teu gust

Demana-li al cambrer la fitxa per confeccionar la teva amanida

INDIVIDUAL

5 Ingredients + salsa 8,50

10 Ingredients + salsa 10,50

COMPARTIR

5 Ingredients + salsa 10,50

10 Ingredients + salsa 12,50

SERVEI de Pa



Racció pa integral de la casa

1,00

Flauta integral amb tomàquet

3,00

Cistella assortiment de pans artesans

3,00

Racció pa apte per celiacs

2,00

PER PICAR I ENTRANTS



TERESA'S MEZZE PLATTER (TS)

Ensaladilla russa trufada, carxofes crunchy, crudités de mini-verdures, xips de moniato, pa integral torrat, bastonets casolans de blat integral i sèsam, *bome made vegan foie* (tofu, remolatxa, ceba vermella), salsa Caesar Kalamata.

12,50

CROQUETES CASOLANES (VO) (TS)

Bolets. Carxofes. Formatges. Carbassa. Micoproteïna-Curri. Espinacs-Vegana.

unitat
1,50

Ració
9,00

ANTIPASTO (TS)

Hummus de cigrons amb pa de pita artesà.
Hummus d'albergínies amb nuggets de quorn.
Hummus de moniato amb *Teresa's red crackers*.

12,50

CEVICHE (GF) (V) (R)

Coco jove, xampinyó, alga hiziki, alvocat, pebrot vermell i ceba vermella sobre una base d'aigua de coco i espirulina.

9,50

VERDURES ARREBOSSADES (V)

Verdures de temporada arrebossades individualment amb salsa romesco TC.

7,50

CORAZÓN PARTÍO (GF) (VO)

Cors de carxofes amb ceba caramelitzada, bolets, ous cometa de guatlla i oli de tòfona.

12,50

TORRE DE VERDURES (GF) (VO)

Torre de carbassons, albergínies i pebrots escalivats, ceba caramelitzada i daus de tomàquet al pesto amb formatge de cabra calent.

8,50

HEALTHY NACHOS (V) (TS)

Nachos casolans de blat de moro i espelta no fregits, estofadet de mongetes azuki, guacamole, dauets de tomàquet fresc, pebrots del padró i *vegan sour cream*.

10,50

HAPPY COCA NEW! (V)

Coca d'espelta, albergínia fumada, mongetes verdes, carxofes, ceps, coliflor ratllada, oli d'oliva, encenalls de *Teresa's Vegan Foie*.

9,50

SOPES I CREMES



OLLA ARANESA NEW! (V)

Escudella típica de la *Val d'Aran* amb mongetes blanques, patates, fideus, verdures (porro, col, api, ceba), amb la seva pilota i la seva botifarra negra veganes.

7,95

SOPA/CREMA DEL DIA

No siguis tímid i pregunta'ns per la Sopa/Crema disponible.

5,95



"Res beneficiaria més a la Salut humana que l'evolució cap a una dieta vegetariana".

ALBERT
EINSTEIN

PASTA ARTESANA

(Elaborem la nostra pròpia pasta de forma artesana)



CANELÓ XXL

Caneló XXL de gírgoles, xampinyons, ceps i shiitake amb beixamel trufada.

11,50

PAPPADELLÍSSIMI

Pappardelle al pesto vermell amb verdures al wok.

10,50

RED DEVIL RAVIOLO

Raviolos bicolor (estàndar-blanc i vermell-remolatxa) farcits d'albergínies, tomàquets secs i formatge de cabra, sobre torres d'albergínies al forn amb salsa suau de porros.

11,00

CUORES DE PERA I GORGONZOLA

Cuores de pera i gorgonzola amb crema, pera caramelitzada i nous.

10,50

ROSSEJAT DE FIDEUS **NEW!** (V)

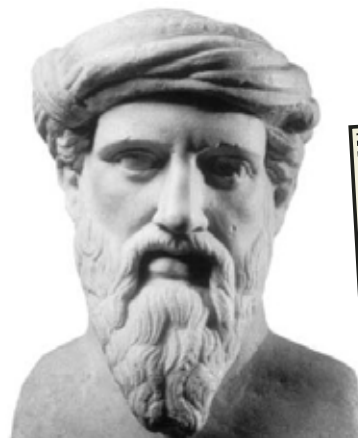
Fideuà a la marinera amb algues, bolets, *Theresia Cocosepia* i all-i-oli de soja. Servit en paella i acabat tipus rossejat al forn.

12,50

LASANYUKI (V)

Lasagna casolana amb farina integral i 5 capes de pur plaer: espinacs i pinyons, ceps, carbassa cuita a l'estil masala chai, formatge rulo d'anacards i salsa de tomàquet fresc, tomàquets secs i alfàbrega.

12,50



"una dieta vegetariana ens proporciona energia pacífica i amorosa, i no només al nostre cos, sinó, sobretot, al nostre esperit"

PITÀGORAS

ESPECIALTATS de la TERESA



ARRÒS NEGRE (GF) (V)

Arròs negre amb bolets, algues marines, carxofes i all-i-oli de soja.

12,50

VERDE QUE TE QUIERO VERDE RISOTTO

Risotto de civada amb espinacs, espàrrecs bladers, carbassons, formatge roquefort i ratlladura de pell de llimona.

11,50

MAR I MUNTANYA

Mar i Muntanya de mandonguilles de quorn i ceps amb *rabas* de coco jove, amb un sorprenent fons fosc al toc de ratafia.

13,50

MIL FULLES D'ALBERGÍNIES

Mil fulles d'albergínies amb bolets, salsa de tomàquet i formatge edam.

12,50

TATIN D'ALBERGÍNIES (GFO) (VO)

Tarta tatin d'albergínies amb figues i formatge de cabra.

11,50

HAMBURGUESA DE SEITAN

Hamburguesa de seitan amb pa integral, tomàquet, formatge cheddar i cogombret, amb patates fregides casolanes i ketchup ecològic.

11,50

MINI HAMBURGUESES

Assortiment de mini hamburgueses de seitan, soja i remolatxa, amb patates fregides casolanes i ketchup ecològic.

12,50

SALMON TOFU (GF) (V)

Tofu macerat amb remolatxa, vieires de xampinyó, espinacs al wok, espàrrecs bladers, salsa casolana de ceps i farigola.

12,50

SVS (SEITAN VEGAN STRÓGANOV) NEW! (V)

Filets de seitan, ceba, xampinyons, cogombrets pebre vermell dolç, mostassa, crema de coco, arròs basmati.

13,50

POSTRES



VEGAN SELVA NEGRA (V)

Farina integral, cacau en pols, sucre de canya, crema de coco amb perles de xocolata i mermelada de cireres.

5,50

APPLE CRUMBLE

Crumble d'avena amb pomes de Lleida al forn i gelat de vainilla de Madagascar.

5,50

TERESA'S MOKA CHEESECAKE **NEW!**

Tarta de formatge estil *cheesecake* amb mousse de cafè, cacau i ametlles garrapinyades.

5,75

THE EVERYBODY'S FAV. CHOCO CAKE! (GF) (V)

Gluten Free & Vegan Chocolate Cake amb farina d'arròs, xocolata, avellanes i mousse de xocolata amb tofu.

5,75

LA COPA CHIA (GF) (V) (R)

Copa de chia, llet casolana d'ametlles i llet de coco, amb aroma de vainilla i dauets de fruita fresca de temporada.

5,50

FLOQUET DE NEU VEGÀ (V)

Pastís vegà casolà de peres de Lleida caramelitzades, nous de macadàmia i cobertura de xocolata blanca vegana.

5,50

CHEESECAKE A LA CATALANA

Tarta de formatge estil cheesecake amb mató, mel i nous garrapinyades.

5,75

COULANT

Coulant de xocolata amb gelat de vainilla de Madagascar.

5,75

VEGAN MILLE-FEUILLE **NEW!** (V)

Milfulles d'espelta i pinyons amb crema catalana vegana, maduixes i altres fruites del bosc.

5,75



El nostre procés d'elaboració de suc (Cold-Pressed Juicing), redueix l'oxidació i la deterioració. Les fruites, verdures i superfoods utilitzats, són estrictament ecològics i crus. A més, eliminem qualsevol tipus de tractament agressiu durant el procés, evitant la pasteurització, la pascalització i el HPP. Així aconseguim els suc més purs que poden existir al món. Consumir-los de forma regular és el millor dels regals que pots fer-li al teu organisme. Les nostres càmeres de refrigeració especials conserven el producte entre 0° i 4°C, mantenint intactes totes les vitamines, nutrients i enzims durant 3 dies.

Juice Better > Be Happier > Live Longer.

GREEN LOVE (GF) (V) (R) (CP)

Poma + Espinacs + Cogombre + Api + Gíngebre + Llimona

4,95

GREEN SLIM FIT (GF) (V) (R) (CP)

Poma + Fonoll + Api + Rúcula + Julivert + Gíngebre + Llimona

4,95

GREEN MEDICINE (GF) (V) (R) (CP)

Pera + Raïm + Cogombre + Kale + Julivert + Llimona + Dent de Lleó

4,95

B_ CAROTENO (GF) (V) (R) (CP)

Pastanaga + Poma + Moniato + Llimona + Maca + Lli

4,95

VIRUS KILLER (GF) (V) (R) (CP)

Pera + Aigua purificada + Llimona + Gíngebre + Mel + Equinàcia + Farigola + Maria Lluïsa + Te de Roca

4,95

THE VEGAN VAMPIRE (GF) (V) (R) (CP)

Pera + Remolatxa + Pastanaga + Pinya + Taronja + Llimona + Gíngebre

4,95

MY SWEET HORNÝ (GF) (V) (R) (CP)

Meló + Pinya + Aigua de coco + Aloe + Maca

4,95

ANTIOX (GF) (V) (R) (CP)

Taronja + Maduixa + Kiwi + Llimona

4,95

GREENPACHO (GF) (V) (R) (CP)

Tomàquet + Cogombre + Alvocat + Poma + Aigua purificada + Espinacs + Pebrot vermell + Oli d'oliva + Gíngebre + Llimona + Julivert + Sal de l'Himàlaia + All i ceba en pols + Espirulina

4,95

ENSALADA ON THE GO! (GF) (V) (R) (CP)

Tomàquet + Pebrot vermell + Cogombre + Pastanaga + Oli d'oliva + Llimona + Llevat nutricional + Sal de l'Himàlaia + Comí + All i ceba en pols

4,95

| (GF) Gluten Free | (V) Vegan | (R) Raw | (CP) Cold-Pressed |

BEGUDES I LICORS

café i te



Aigua Mineral (1/2 L)	2,00
Aigua Mineral (1 L)	2,50
Vichy Catalán (1/2 L)	2,50
Canya (20cl)	2,00
Canya (35 cl)	3,50

El secret d'una canya ben tirada:

Got de 20 cl. lleugerament humit, barril de Mahou clàssica de 30 l, tirada en dos temps i amb el punt òptim de pressió i crema.

Cervesa San Miguel 1516 (33cl)	2,50
Cervesa Warsteiner (33cl)	2,50
Cervesa amb Llimona Mahou Mixta (33cl)	2,50
Cervesa San Miguel 0,0 (33cl)	2,50

<ul style="list-style-type: none"> • Grappa • Orujo Herbes • Limoncello 	<ul style="list-style-type: none"> • Herbes Eivissenques • Ratafia • Jagermeister 	ChUPITES (10cl) 3,00
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------

Espresso / Ristretto	1,30
Tallat	1,40
Cafè amb Llet / Latte	1,40
Capuccino	1,50
Cigaló (Ron / Anís / Whiskey)	2,50

Tots els nostres cafès són 100% naturals. Confiem en Bei & Nannini per la seva qualitat superior. Tria el tipus de llet que millor s'escaigui al teu organisme (sencera de vaca, soja*, arròs* o civada*)

	* +0,30
Chai Tea	2,50
Chai Tea Latte	3,50
Te verd / Vermell / Negre	2,50
Roiboos	2,50
Infusió d'Herbes del Camp (Algerri)	2,50
Camamilla	2,50
Menta-Poliol	2,50

VINS, CAVA I XAMPANY

A CÒPES (C) O AMPOLLA (A)



DE LA CASA

	C	A
	18CL	75CL
Teresa Carles Blanc Chardonnay	2,50	10,95
Teresa Carles Negre Ull de Llebre Criança	2,50	10,95
Teresa Carles Rosat Merlot	2,50	10,95

BLANCS

Albet i Noya Xarel·lo Clàssic	3,50	12,00
Martivilli Verdejo	4,00	13,00
Gramona Gessami	4,50	15,00
Parés Baltà Honeymoon	4,50	15,00
Llopart Clos dels Fossils Chardonnay	-	16,00
Pirineos Gewurztraminer	-	16,00

NEGRES

Enate Cabernet Merlot	3,50	12,00
-----------------------	------	-------

Castell del Remei Gotim Bru

Habla del Silencio

CAVA

Fontallada Brut Nature

Gramona Brut Imperial Gran Reserva

SANGRIA (1L)

Sangria casolana de cava amb suc natural de taronja i llimona, sucre de canya i licor d'Herbes Eivissenques amb daus de fruita fresca.

	C	A
Castell del Remei Gotim Bru	4,00	14,00
Habla del Silencio	4,75	16,00
Fontallada Brut Nature	3,00	10,50
Gramona Brut Imperial Gran Reserva	-	23,00
Sangria (1L)	-	19,95



"ME GUSTAN LAS MUJERES,
ME GUSTA EL VINO."

JULIO IGLESIAS