

la carta de flowBAR



LAS MAÑANITAS DE FLOW

DESAYUNAS?

...

O ALMUERZAS?

solo de 9h a 12h

CAFE O INFUSION CON...

- BOLLERIA: CROISSANT, NAPOLITANA  3,50 €
- TOSTADA BÁSICA: ACEITE AOVE O TOMATE  3,50 €
- TOSTADA ESPECIAL: 2 INGREDIENTES  4,50 €
(AÑADE MÁS INGREDIENTES POR 0,5€ CADA UNO)

ELIGE UNO DE NUESTROS BOCATAS MÁS BEBIDA MÁS CAFE

- SI SOLO QUIERES MEDIO (1/2 ALMUERZO) 6,50 €
- ALMUERZO BÁSICO (BOCATA 2 INGREDIENTES) 7,50 €
- ALMUERZO ESPECIAL (NUESTROS BOCATAS) 8,00 €
(AÑADE MÁS INGREDIENTES POR 0,5€ CADA UNO)

AL RICO BOCATA

- DEJADITA: AGUACATE, QUESO BLANCO, TOMATE Y HUEVO REVUELTO    7,00€
- FLOW: PEHUGA DE POLLO, LECHUGA, TOMATE, QUESO Y MAYONESA    7,00€
- BANDEJA: TORTILLA DE PATATAS HECHA AL MOMENTO Y ALIOLI    7,00€
- CHIVITO: LOMO, BACON, HUEVO, QUESO, LECHUGA, TOMATE Y MAYONESA    8,00€
- BRASCADA: LOMO BAJO DE TERNERA, JAMON SERRANO Y CEBOLLA CARAMELIZADA  7,00€
- ALMUSSAFES; SOBRASADA, BACON, QUESO Y CEBOLLA CARAMELIZADA   7,00€
- VOLEA: LOMO, PIMIENTOS, JAMON SERRANO Y MAYONESA    7,00€
- VIBORA: LOMO, QUESO PHILADEPHIA Y CEBOLLA CARAMELIZADA   7,00€
- X3: TORTILLA DE QUESO CON JAMON SERRANO Y TOMATE EN EL PAN    5,50€
- X4: LECHUGA, TOMATE, ATÚN, HUEVO DURO Y MAYONESA    7,00€

hazlo a tu manera: hasta 2ing 5,50€; 3/4ing 7,00€; 5 o más 8,00€

Ingredientes: lomo, ternera, pollo, huevo, atún, jamón york, jamón serrano, bacon, queso, lechuga, tomate, pimientos, cebolla, patatas, aguacate.

En el pan: mayonesa, allioli o tomate

**a mediodia si quieres comer, pregúntanos por nuestro menu a partir de las 1330h
(también para llevar)**



A CUALQUIER HORA ME VA BIEN

LOS CAFELITOS DE FLOW

• EL SOLO	1,30€
• EL CORTADO	1,40€
• CON LECHE	1,50€
• BOMBÓN	1,60€
• CAPUCCINO (CON CACAO O CON CANELA?)	2,00€
• CARAJILLO	2,00€
• CREMAET	3,00€

ALGO FRESQUITO

• AGUA	1,50€
• AGUA CON GAS	1,50€
• COCA COLA	2,20€
• FANTA NARANJA O LIMON	2,20€
• AQUARIUS NARANJA O LIMON CRISTAL	2,20€
• AQUARIUS NARANJA O LIMON 0,5L PISTAS	3,00€
• POWERADE PISTAS	3,00€
• FUZE TEA	2,20€
• ZUMO PIÑA O MELOCOTON	2,00€
• ZUMO NARANJA NATURAL	3,00€
• BATIDO CHOCO O VAINILLA	2,50€
• GASEOSA	2,00€

MEJOR UNA INFUSIÓN

• INFUSION ESPECIAL A LA CARTA	1,30€
• INFUSION: POLEO, MANZANILLA, TE, ROOIBOS	1,40€

CON LECHE

• COLACAO	2,00€
• VASO DE LECHE	1,50€

LAS CERVES DEL CLUB

• CAÑA RUBIA/ TOSTADA	1,70€
• DOBLE O TERCIO RUBIO/ TOSTADA	2,20€
• TERCIO DE ESPECIAL	2,80€
• OON LIMON CAÑA	1,70€
• OON LIMON DOBLE O TERCIO	2,20€
• CERO CERO TERCIO	2,50€

TE APETECE UNA....?

• CUBATA	7,00€
• GINTONIC	7,50€
• VAQUERITO	3,50€
• LICORES	4,50€
• CHUPITO	1,80€

ME APETECE!!!

• TOSTADA AOVE O TOMATE	2,00€
• TOSTADA JAMON YORK/ QUESO	3,00€
• TOSTADA ATUN O JAMON SERRANO CON TOMATE O AOVE	3,50€
• BARRITA PROTEINA BAREBELLS	2,70 €
• QUIERES UN BOL? INGREDIENTESS: YOGUR GRIEO O LECHE, AVENA, FRESA, PLATANO, FRUTOS ROJOS, GRANOLA CHOCO, LOTUS, CHOCO 85%, MIEL O FRUTOS SECOS	
BOL BASICO: YOGUR O LECHE+FRUTA+AZUCAR/MIEL	4,00 €
BOL DE 3 INGREDIENTES A ELEGIR	5,00 €
BOL DE 5 INGREDIENTES A ELEGIR	6,50 €
• PAPAS O SIMILAR O ROSQUILLETAS	1,00€
• KINDER BUENO, OREO, CHIPS AHOY	1,50 €
• COCA DE LLANDA CASERA	1,50 €
• CROISSANT MANTEQUILLA	1,50 €
• MINI CROISSANT CHOCO	1,50 €
• CROISSANT CON NUTELLA	2,00 €
• EMPANADILLA PISTO	2,00 €



COMEMOS O CENAMOS EN FLOW?

TAPEANDO

- BRAVAS 5,00 €
- ENSALADILLA RUSA 5,50 €
- LAGRIMAS DE POLLO 6,50 €
- REVUELTO DE VERDURAS 6,00 €
- NACHOS CON...
ELIGE: QUESO/GUACAMOLE/CHILI 4,50 €
- NACHOS CON TODO 5,50 €
- TORTILLA DE PATATAS CONCE O SINCE HECHA AL
MOMENTO CONCE O SINCE 4,00 €

MENU MEDIODIA L-V 1330H A 1530H

- MEDIO 1 PLATO+POSTRE 9,00€
- MENU MEDIODIA COMPLETO 2 PLATOS+POSTRE 12,00€

VERDE QUE TE QUIERO VERDE

- ATÚN, TOMATE Y CEBOLLA 6,00 €
- COMPLETITA: 7,00 €
LECHUGA, TOMATE, ATÚN, HUEVO DURO, MAÍZ Y ZANAHORIA
- CESAR 7,50 €
LECHUGA, TOMATE, PARMESANO, POLLO EMPANADO,
PICATOSTES CON SALSA CESAR
- PASTA 7,50 €
PASTA COLORES, HUEVO DURO, ATÚN, TOMATE Y CEBOLLA
- CREMA VERDURAS 4,50 €
- SALMOREJO 4,50 €
- GAZPACHO 4,50 €

ME APETECE PASTA

- BOLOÑESA 8,00€
- CARBONARA 8,00€

PLATO COMBI A TU MANERA

INGREDIENTES: POLLO, TERNERA O LOMO A COMBINAR CON PATATAS/ENSALADA/VERDURAS/CUSCUS/ARROZ/PISTO

- BASICO 8,00€
- CLASSIC: BASICO CON HUEVO 9,00€
- COMPLET: CLASSIC CON DOBLE GUARNICION 10,50€

SANWICHEANDO

- BIKINI: YORK+QUESO 6,50 €
- SERRANITO: SERRANO+QUESO 8,00 €
- VEGETAL 8,50 €
ATUN, LECHUGA, TOMATE, HUEVO DURO Y MAYONESA

HAZTE TU TOSTA PREFERIDA

INGREDIENTES: AGUACATE, SALMON AHUMADO, TOMATE, ESCALIVADA,
CHAMPIÑONES, QUESO BLANCO, QUESO CABRA, ANCHOAS, HUEVO
REVUELTO, JAMÓN YORK O JAMÓN SERRANO

- HASTA 3 INGREDIENTES 6,00€
- MÁS DE 3 INGREDIENTES 7,50€

SI ERES DE BURGER...

- BASICA: POLLO/TERNERA QUESO, LECHUGA Y TOMATE 7,50 €
- CLASSIC: BASICA CON BACON 8,50 €
- COMPLETA: CLASSIC CON HUEVO 9,50 €

EL PUNTITO Y FINAL

- ENSALADA DE FRUTAS (3 FRUTAS) 5,00 €
- UNA PIEZA DE FRUTA (SIN PREPARAR) 1,00 €
- TARTA CASERA O DE HORNO 3,50 €
- COULANT DE CHOCOLATE 5,50 €
- FLAN DE HUEVO 3,50 €
- NATILLAS VAINILLA 3,50 €
- HELADOS SEGUN CARTA



¡gracias por venir!



¡te esperamos pronto!

