

la hiquerita
SPORT LOUNGE

BOCADILLOS Y TOSTAS

SANDWICHES AND TOASTS

PITUFO | PITUFO CEREALES | BOCADILLO | BOCADILLO CEREALES
 ROLL | ROLL CEREAL | BIG ROLL | BIG CEREAL ROLL

	P/S	G/L
Mantequilla y mermelada Butter and jam	2.50	3.25
Tomate y aceite Tomato and olive	2.50	3.25
Pavo braseado y queso fresco Roast turkey and fresh cheese	3.00	4.25
Tortilla francesa French omelette	3.50	4.75
Mixto (jamón york y queso) Ham and cheese	3.00	4.25
Catalana con jamón de trevelez "Catalana" with trevelez ham	4.50	6.50
Aguacate, queso fresco y rúcula Avocado, fresh cheese and rocket	3.50	5.00
Vegetal de atún (lechuga, mahonesa, atún, zanahoria rallada, maíz) Tuna (lettuce, mayonnaise, tuna, grated carrot, sweetcorn)	3.00	4.25
Sándwich mixto Ham and cheese sandwich	3.50	
Tosta de mantequilla de cacahuete con plátano y semillas de amapola Peanut butter toast with banana and poppy seeds	3.80	
Tosta de queso gorgonzola y peras al vino tinto Gorgonzola cheese and pears in red wine toast	4.50	
Tosta de huevos revueltos, aguacate, pipas de calabaza y rúcula Scrambled eggs, avocado, pumpkin seeds and rocket toast	4.25	

TORTILLAS

OMELETTES

SOLO DESAYUNOS - 1 TOPPING INCLUIDO (suplemento 1,50€)
(Tomate - queso - cebolla - pimiento rojo - pavo braseado -
seta de temporada - jamón york - atún)

ONLY BREAKFAST - 1 TOPPING INCLUDED (suplement 1,50€)
(Tomato - cheese - onion- red pepper - roast turkey - seasonal
mushroom - york ham - tuna)

2 Huevos 2 Eggs	4.00
Claros Egg whites	4.50

COMPLETA TU DESAYUNO

COMPLETE YOUR BREAKFAST

Crema de yogurt con frambuesa Yoghurt cream with raspberry	4.00
Carpaccio de kiwi con crema de yogurt y almendras tostadas Kiwi carpaccio with yoghurt cream and toasted almonds	4.50
Tartar de frutas de temporada con jugo pomelo Seasonal fruit tartare with grapefruit juice	5.00
Porridge de avena con nueces y frutos rojos Oat porridge with walnuts and berries	4.50

CAPRICHOS DULCES

SWEET TREATS

Tarta del día Cake of the day	4.50
Cookies de chocolate o cookies chispas	2.50
Croissant XL	2.50
Bollería del día Pastries of the day	2.00
Crepes + 1 topping (NUTELLA / PLÁTANO / FRESAS / NATA MONTADA) (NUTELLA / BANANA / STRAWBERRIES / WHIPPED CREAM)	4.00
Topping extra	1.50

ALMUERZO | CENA

LUNCH | DINNER

¿COMPARTIMOS?

SHALL WE SHARE?

Ensalada caprese con pesto de rúcula Caprese salad with arugula pesto	10
Ensalada César de pollo, kale y queso feta Caesar salad with chicken, kale and feta cheese	10.50
Ensalada quinoa, langostinos y vinagreta de soja Quinoa salad, prawns and soy vinaigrette	11
Ensalada de arroz rojo, sandía, aguacate y aliño thai Brown rice salad, watermelon, avocado and thai dressing	11
Ensalada de pasta con espinacas, brocoli, uva, manzana y aliño de yogurt Pasta salad with spinach, broccoli, grapes, apple and yogurt dressing	11
Tabla de jamón ibérico y queso cabra al romero con chutney de mango y frutos secos Iberian ham and rosemary goat cheese platter with mango chutney and nuts	22
Tomate aliñado con melva, piparras y perlas de aceto Tomato seasoned with frigate tuna, peppers and vinegar pearls	10
Surtido de croquetas con alioli de manzana asada Selection of croquettes with roasted apple alioli	10.50
Rollos vietnamitas de verduras servidos con chutney de mango Vietnamese vegetable rolls served with mango chutney	10.50
Tartar de salmón y aguacate Salmon and avocado tartar	18
Porra Antequerana con jamón ibérico y huevo de codorniz Porra Antequerana with Iberian ham and quail egg	8

¡CON LAS MANOS!

WITH YOUR HANDS!

**NUESTROS BOCADILLOS IRÁN ACOMPAÑADOS DE
GUARNICIÓN A ALEGIR: PATATAS FRITAS - BATATA - ENSALADA**

**ALL SANDWICHES WILL BE ACCOMPANIED BY A SIDE DISH
OF YOUR CHOICE: FRIED POTATO - SWEET POTATO - SALAD**

Burger de ternera con queso Monterrey Jack, cebolla caramelizada, bacon y salsa americana Beef burger with Monterey Jack cheese, caramelized onions, bacon and american sauce	15
Burger de pollo crujiente, queso brie y champiñones Crispy chicken burger, brie cheese and mushrooms	15
Burger vegetariana de soja, germinado de cebolla y salsa de mostaza y miel Vegetarian soy burger, onion sprouts and honey mustard sauce	15
Wrap de pollo con salteado de verduras y curry de plátano macho Chicken wrap with sautéed vegetables and plantain curry	11
Biquini higuierita con pan nórdico, pavo braseado, mascarpone trufado y queso havarti Higuierita bikini with Nordic bread, braised turkey, truffled mascarpone and havarti cheese	12
Sándwich vegetal de aguacate y pepino con aliño cítrico Avocado and cucumber vegetable sandwich with citrus dressing	10
Piadina de salmón ahumado, queso mozzarella y hojas de albahaca Smoked salmon piadina, mozzarella cheese and basil leaves	11.50

PLATOS PRINCIPALES

MAIN COURSES

Pad thai de pollo y langostinos Chicken and prawn pad thai	13.50
Curry rojo de soja texturizada con verduras de temporada Red textured soya curry with in-season vegetables	13.50
Pechuga de pollo asada con puré cremoso de boniato a la vainilla y salteado de la huerta Grilled chicken breast with creamy vanilla sweet potato puree and homegrown sauté	15
Pasta del día con salsa a elegir (TOMATE Y ALBAHACA / BOLOÑESA / CARBONARA / SALTEADA CON GUINDILLA / CHERRY Y ALBAHACA) Pasta of the day with choice of sauce (TOMATO AND BASIL / BOLOGNESE / CARBONARA / SAUTEED WITH CHILLI, CHERRY AND BASIL)	12
Lomo de merluza con verduras y polenta cremosa de hongos Hake fillet with vegetables and creamy mushroom polenta	16
Pizza Margarita con mozzarella de búfala y hojas de albahaca Pizza Margarita with buffalo mozzarella and basil leaves	10
Pizza de jamón york y champiñón portobello Cooked ham and portobello mushroom pizza	11

NUESTROS CAPRICHOS MÁS DULCES

OUR SWEETEST TREATS

Tartar de frutas de temporada con zumo de pomelo Seasonal fruit tartare with grapefruit juice	6
Pudding de semillas de chia y chocolate con yogurt Chia seeds pudding and chocolate with yogurt	5
Brownie de chocolate y nueces con helado de vainilla Chocolate and walnut brownie with vanilla ice cream	5
Tortitas de calabaza con jarabe de arce y yogurt de coco Pumpkin pancakes with maple syrup and coconut yogurt	5

BEBIDAS DRINKS

ZUMOS Y BATIDOS

JUICES AND SHAKES

Zumo botella 200 ml. Juice bottle 200ml	2
Zumo naranja natural (P / G) Fresh orange juice (S / L)	4 / 5.50
Batido 200 ml. Shake 200ml	2
Batido proteínas Protein shake	6
Smoothie de frutas Fruit Smoothie	6

CAFÉ

COFFEE

Café solo Black coffee	2.10
Café con leche Coffee with milk	2.50
Cappuccino / Latte	3
Café irlandés Irish coffee	5
Carajillo (Baileys / Anís)	4
Descafeinado de sobre Decaffeinated sachet	2.50
Vaso de leche Glass of milk	2
Colacao Cocoa	2.50

TÉS E INFUSIONES

TEAS AND INFUSIONS

Té negro, té verde Black tea, green tea	2
Menta poleo, tila, manzanilla Pennyroyal, lime blossom, camomile tea	2
Selección Tés del Mundo World Teas Selection	3

REFRESCOS Y AGUA

SOFT DRINKS

Coca Cola, Fanta, 7up, Aquarius, Nestea Coca Cola, Fanta, 7up, Aquarius, Nestea	3
Red Bull Red Bull	5
Agua (P / G) Water (S / L)	2.50 / 3.50
Agua con gas Sparkling water	2.50

CERVEZAS

BEERS

BARRIL DRAUGHT

Caña San Miguel Small glass of San Miguel	2.50
Caña grande San Miguel Large glass of San Miguel	4.50

BOTELLAS 330ML BOTTLES 330ML

Estrella Galicia, Mahou, San Miguel	3.50
San Miguel 0,0%, San Miguel sin gluten	3.50
Alhambra Reserva	4.50

VINOS Y SANGRÍA

WINES AND SANGRÍA

Copa vino (tinto, blanco, rosado) Glass of wine (red, white, rosé)	3.50
Copa cava Cava glass	3.50
Botella tinto Ribera del Duero Ribera del Duero red wine bottle	18
Botella vino blanco Rueda Rueda white wine bottle	18
Botella vino rosado Rosé wine bottle	18
Botella Rioja Crianza Rioja Crianza red wine bottle	21
Botella cava Bottle of cava	18
Tinto de verano Summer red wine	3.50
Copa sangría Sangria glass	5.50
Copa sangría cava Sangria cava glass	6.50
Jarra sangría Sangria pitcher	14
Jarra sangría cava Pitcher sangria cava	17
Aperol Spritz Aperol Spritz	8

SMOTHIES

6€

PINKY GROOVY

Fresas, plátano y leche
Strawberries, banana and milk

FUNNY BERRIES

Fresas, mora, frambuesa y leche
Strawberries, blackberries, raspberries and milk

COCONUT FEVER

Coco, piña, plátano y zumo de piña
Coconut, pineapple, banana and pineapple juice

EVER GREEN

Mango, kale, plátano, hierba de limón y zumo de manzana
Mango, kale, banana, lemongrass and apple juice

BATIDOS DE PROTEINA | PROTEIN SHAKES

Plátano, leche y un scoop de proteína a elegir:
Fresa, vainilla o chocolate
Banana, milk and a protein scoop of your choice:
Strawberry, vanilla or chocolate

TÉS DEL MUNDO

3€

TEAS OF THE WORLD

DIGEST

Infusión de aroma muy agradable. A base de anís, hierba luisa, menta, manzanilla y regaliz.
Infusion with a very pleasant aroma. Based on anise, lemon verbena, mint, chamomile and licorice.

MANZANA FRAMBUESA | APPLE RASPBERRY

Infusión de frutas frambuesa y manzana. Sin teína.
Raspberry and apple fruit infusion. Theine free.

FRUTAS DEL BOSQUE | FRUITS OF THE FOREST

Mezcla de hibisco, manzana, mora, frambuesa, fresa, escaramujo y bayas de sauco. Sin teína.
Blend of hibiscus, apple, blackberry, raspberry, strawberry, rose hip and elderberry. Theine free.

TE VERDE CON JAZMÍN | GREEN TEA WITH JASMINE

Clásico de la cultura china, el té verde y flores de jazmín.
Traditional of the chinese culture, green tea and jasmine flowers.



TÉ ROJO CUERPO DEL DESEO | RED TEA BODY DESIRE

A base de té rojo pu-erh, té verde e hibisco.

Based on pu-erh red tea, green tea and hibiscus.

EARL GREY

Clásico té Earl grey. Classic.

Earl grey tea.

TÉ MORUNO HIERBABUENA | PEPPERMINT TEA

La leyenda árabe del té verde gunpowder con hierbabuena.

The Arabian legend of gunpowder green tea with mint.

TÉ VERDE CON CEREZAS | GREEN TEA WITH CHERRIES

Té verde japonés de primera calidad acompañado con trocitos de cerezas.

Premium Japanese green tea with cherry.

TÉ VERDE JENGIBRE Y LIMÓN | GREEN TEA GINGER AND LEMON

Té verde que añade jengibre y limón. Mañana estamos aquí para servirte otro.

Green tea with ginger and lemon. Tomorrow we will be here to serve you another one.

ROOIBOS ALBAHACA | ROOIBOS BASIL

Infusión de rooibos con albahaca. Sin teína.

Infusion of rooibos with basil. Theine free.

MENTA | MINT

Una tisana tradicional. Refrescante sabor.

A traditional herbal tea. Refreshing flavor.

ROOIBOS RELAX | ROOIBOS RELAX

Infusión de rooibos, aromatizada con limón, naranja, rosa y azahar.

Sin teína.

Rooibos infusion, flavored with lemon, orange, rose and orange blossom. Theine free.

ROOIBOS COPACABANA

Infusión de rooibos con un toque tropical de piña y coco. Libre de teína.

Rooibos infusion with a tropical touch of pineapple and coconut. Theine free.

TÉ NEGRO SUEÑOS DE CANELA | BLACK TEA CINNAMON DREAMS

Té negro con canela natural.

Black tea with natural cinnamon.

TÉ NEGRO CHAI | CHAI BLACK TEA

Tradicional té del sur de la India, con especias y hierbas aromáticas.

Traditional South Indian tea, with spices and aromatic herbs.