

De comer:
Los salados

Plato Tiyoweh 12,90

Cada día elaboramos un plato único, creativo y vegano. Compuesto por cereales integrales, legumbres, crema/sopa, ensalada y verduras. Todo perfectamente combinado. Un plato completo y equilibrado para nutrir el cuerpo y todos los sentidos. Sin gluten, puede contener alérgenos. Acompaña pan integral o tortita de arroz.

Ricordo del nonno. Fusilli al pesto di semi di zucca 10,90

Pasta de lentejas rojas con pesto fresco de pipas de calabaza asada, albahaca fresca y especias. Linda versión de la pasta de domingo. Sin gluten.

Cuenco multicolor 9,90

En un bowl mezclamos hojas frescas, verduras crudas y asadas, el cereal del día, brotes, semillas y frutos secos, deliciosamente aliñados con una salsa casera. Sin gluten. Acompaña pan integral o tortita de arroz.

Crepe Bretón 9,00

Crepe de trigo sarraceno con verduras asadas, salsa de hierbas frescas y semillas, sobre un lecho de espinacas. Sin gluten, con soja.

Patatas y boniatos asados a la masala 4,90 tapa / 7,90 ración

Nuestra nueva versión de las clásicas patatas al ali oli. Horneamos patatas y boniatos a fuego lento sazonados con nuestra mezcla de especias casera. Los servimos con ali oli de soja. Sin gluten.

Hummus Bi Tahina a la lima 4,90 tapa / 7,90 ración

Preparamos nuestro hummus con Tahini tostado ecológico, ajo, zumo de lima y especias molidas. Algunos días le damos un toque muy colorido añadiéndole verduras. Sin gluten, con sésamo. Lo servimos con pan, tortita de arroz o crudités.

Tapenade 4,90 tapa / 7,90 ración

Inspirada en la clásica receta francesa... Paté de olivas negras con alcaparras, ajo, alga nori y mucho aceite de oliva. Sin gluten. Servido con pan tostado o tosta de arroz.

Crema del día 6,50

Caliente o fría, según lo que pida el día. Sin gluten. Acompaña de pan de trigo integral o tortita de arroz.

Ración de pan integral o tortitas de arroz 1,50

Los Dulces

Tarta de limón y jengibre 4,50

Cubierta por crema de limón. Hecho con amor, harina de trigo y servida con amapolas.

Bizcocho de algarroba y coco 4,50

Elaborado con harina de arroz, semillas de lino, plátano, coco rallado y especias. Servido con cacao en polvo y mucho cariño. Sin gluten.

Crumble de Manzana 4,50

Partimos de los copos de avena y manzanas asadas con azúcar moreno y canela para elaborar este postre que temporada tras temporada no sale de nuestra carta.

De la estación 5,00

Frutas de la temporada asadas al tomillo y vino tinto con salsa fría de yogur vegetal, agua de rosas y especias. Sin gluten.

Desayunos y Meriendas

(de 10:00 a 12:30/ 17:00 a 20:30)

Tostadas 3,00

Tostadas de pan integral: Tomate con mojo de perejil o Aguacate con tomate cherry confitados o Hummus con brotes de alfalfa.

o

Tortita de arroz con tahini, sirope de agave y plátano.

.

Oferta Tostada o bizcocho casero 4,00

+

Café, té o infusión

.

Bowl Super Solar 5,50

Leche vegetal, nuestra granola casera o copos de avena, fruta fresca, frutos secos, semillas y flores comestibles.

***Nuestra cocina es vegana, con lo cual nada que elaboramos aquí contiene alérgenos provenientes de animales de ningún tipo, huevos, lácteos ni miel.**

****Algunos días algunos de nuestros platos pueden contener glúten, mostaza, sésamo, sulfitos, cacahuetes, soja, altramuz, apio o frutos secos. Estamos siempre disponibles para informar y adaptar nuestros platos según necesidad. Comunícanos! Acércate a nuestra cocina!**

*****Nuestra cocina es pequeña y casera. Partimos del principio de que todo fresco es mucho mejor para el paladar y para la salud. Si por casualidad nos falta algo en carta no te sientas triste, lo que tenemos disponible será lo más fresco para compartir en ese momento.**

De beber:

Limonada casera con hierbabuena Copa 3,00/ Jarra 8,50
Limonada casera con pimienta rosa y albahaca Copa 3,50/ Jarra 9,50
Naranjada casera con jengibre y cardamomo Copa 3,50/ Jarra 9,50
Tinto de verano casero Copa 3,00/ Jarra 9,50
Sangría casera Copa 3,50/ Jarra 10,50
Agua con o sin gas 33cl 1,50
Refrescos ecológicos 3,00
(arándano rojo, jengibre, manzana, cola, limón o sauco)

Zumos hechos al momento con frutas frescas

Una fruta 4,00

Mix de frutas 4,50

Zumos especiales 6,00

Batidos hechos con leche vegetal 5,50

Luna: Plátano, frutos rojos, polvo de remolacha y jengibre

Verde: Plátano, espinacas, semillas de cáñamo y tahine

Tierra: Plátano, copos de avena y cacao 100%

+ Spirulina, Semillas de lino, Cúrcuma o Semillas de Cáñamo 1,00

CERVEZAS

Lluna De Blat (artesana hecha con malta de trigo, blond ale, ecológica, 33cl.) 4,00

Lluna Bruna (artesana hecha con malta tostada y caramelizada, brown ale, ecológica, 33cl.) 4,00

La Virgen (artesana, Madrid larger, 33cl.) 3,50

Ámbar (lager sin glúten, 33cl) 3,00

Mahou (clásica o sin alcohol, 20cl.) 1,70

VINOS

Protocolo (tempranillo, joven, Cuenca, ecológico)

Copa 2,50/ Botella 12,00

Esther Crianza (syrah, cabernet, tempranillo, Madrid, ecológico)

Copa 3,00/ Botella 15,00

Lagartijo (verdejo de Rueda)

Copa 2,50/ Botella 12,00

Viña Bosquera (moscatel, airén, Madrid, ecológico)

Copa 3,00/ Botella 15,00

CAFÉS

Solo, cortado, macchiato o americano 1,60

Café con leche 2,00

Cappuccino 2,20

Frappé 3,00

Leche dorada (cúrcuma, jengibre y cardamomo) 3,50

Leche con cacao 2,80

Matcha con leche 3,50

*Leche de vaca o bebida vegetal ecológicas

Tiyoweh La Quietud es una propuesta de conexión con el esencial, un espacio para compartir lo que somos. Un lugar hecho a mano por personas que aquí han dejado uno o muchos trozos de sus corazones. Tiyoweh está hecho de Patricias, Marias, Brunas, Beas, Leos, Adris, Lucas, Cintias... infinitud de personas bellas que han entrado por esa puerta y aquí fueron y hicieron felices. Los indios hopis de Arizona utilizan la palabra Tiyoweh para describir la sensación de quietud de sus almas. Somos aquí un intento de quietud en el medio del ruido de una gran ciudad.. Para parar y mirar hacia a dentro. Para vernos desde un lugar sereno. Para nosotros esto es una gran casa. Donde compartimos nuestra creatividad y cariño a través de la cocina vegana, de una taza de infusión casera, de una mirada, un café caliente, un abrazo, un zumo lleno de vitalidad o un simple compartir de espacio.

Somos un Bistro Vegano que tiene como principios el amor, la belleza y la memoria afectiva en la cocina para crear platos creativos. Para nosotros la comida ha de ser sana, sabrosa e impregnada de emoción.

Todos sois bienvenidos en nuestro hogar!

Siempre habrá algo de comer recién hecho, un espacio para descansar, leer, escribir, pintar o aquietar la mente. Nuestra intención es nutrirnos a través de la poesía del alimento. Nos apasiona cocinar! Todo que sale de nuestra cocina es casero y fresco. Buscamos la mejor materia prima para crear a cada día platos únicos e irrepetibles. Nuestra carta cambia como nosotros, según la estación, los días, las inspiraciones... Cocinamos con ingredientes frescos de temporada, siempre que posible ecológicos y de comercio justo. Combinamos los platos pensando en la digestión y que esta sea la más agradable posible. Cocinar es magia pura. La cocina de esta casa es pequeña y totalmente artesana, en los días en que el salón de casa esté lleno contamos con la comprensión de nuestros queridos comensales. Hacemos siempre lo máximo para compartir una linda experiencia. Esperamos que os guste nuestras nuevas creaciones y que os quedéis con el sabor de la alegría en el cuerpo.

Con amor,

Familia Tiyoweh.