



En Son Fogueró apostamos por una alimentación saludable, para que puedas disfrutar de tu estancia con más intensidad mientras nosotros te cuidamos. Sabemos que el concepto salud y alimentación varían en función de los requerimientos y valores de cada uno, por eso nos esforzamos en ofrecer opciones para todos los gustos.

Utilizamos alimentos frescos de la mayor calidad y proximidad. Cada temporada nos aporta nuevos alimentos, por eso encontrarás preparaciones diferentes acorde con lo que nos ofrece la tierra. Manipulamos estos alimentos con amor y conciencia y esto lo podréis experimentar.

Ofrecemos opciones:

- Veganas
- Vegetarianas
- Sin gluten
- Flexitarianas
- Bajas en carbohidratos y cetogénicas

Por favor, os pedimos que nos informéis si tenéis alguna alergia.

DESAYUNOS INCLUIDOS.

*At Son Fogueró we are committed to healthy eating and nutrition, so that you can enjoy your stay more fully while we take care of you. We know that the concept of health and nutrition varies depending on the requirements and values of each individual, that is why we strive to offer options for all tastes.*

*We use fresh food of the highest quality and proximity, each season brings us new fruits and vegetables, so you will find different preparations according to what the land offers us. We practice conscious cooking, and the result is a nourishing and healing meal which you will surely enjoy.*

We offer the following options:

- Vegetarian
- Vegan
- Gluten-free
- Cruelty-free
- Flexitarian
- Low carb and ketogenic / paleo

Please, notice us if you have any allergies.

BREAKFASTS INCLUDED.

*In Son Fogueró legen wir großen Wert auf gesunde Ernährung, damit Sie Ihren Aufenthalt intensiver genießen können, während wir uns um Sie kümmern.*

*Wir verwenden frische Lebensmittel von höchster Qualität und Nähe, jede Saison bringt uns neue Lebensmittel, so dass Sie verschiedene Zubereitungen finden, je nachdem, was das Land uns bietet. Wir gehen mit diesen Lebensmitteln mit Liebe und Gewissen um, und das werden Sie merken!*

*Wir bieten folgende Optionen:*

- glutenfrei
- vegetarisch
- vegan
- tierfrei
- kohlenhydratarm und ketogen / paleo
- flexitarier

*Wir möchten Sie so gut wie möglich zufrieden stellen und sind immer dankbar, wenn Sie uns Ihre Vorlieben, Lieblingsspeisen und vor allem eventuelle Allergien mitteilen.*

FRÜHSTÜCK INBEGRIFFEN.



# COMIDA SALUDABLE

HEALTHY FOOD / GESUNDE ERNÄHRUNG

**ALMUERZO / LUNCH 13.00 - 15.00**

**CENA / DINNER 18.30 - 20.30**

## ALÉRGENOS - ALLERGENS - ALLERGEN

- Gluten
- Crustáceos - Crustaceans - Krustentiere
- Huevo - Egg - Ei
- Pescado - Fish - Fisch
- Cacahuetes - Peanuts - Erdnüsse
- Soja - Soy
- Lácteos - Dairy - Milchprodukte
- Frutos con cáscara - Nuts - Nüsse
- Apio - Celery - Sellerie
- Mostaza - Mustard - Senf
- Sésamo - Sesame - Sesam
- Sulfitos - Sulphites - Sulfite
- Altramuces - Lupins - Lupinen
- Moluscos - shellfish - Schalentiere
- Vegetarian
- Vegan
- Low-carbohydrate
- Flexitarian



**Ensalada de patatas prebiótica con limón e hinojo (Bonito o Tofu)** ●●●●●●●●

Prebiotic potato salad with lemon and fennel (Tuna or Tofu)  
Präbiotischer Kartoffelsalat mit Zitrone und Fenchel (Thunfisch oder Tofu)

16

**Ensalada con tabulé de coliflor salteada con menta** ●●●●

Salad with cauliflower tabbouleh sautéed with mint  
Salat mit gebratenem Blumenkohl-Taboulé mit Minze

17

**Ensalada de espinacas y lenteja beluga con bayas de goji y tahini cremoso** ●●●●●

Spinach and beluga lentil salad with goji berries and creamy tahini dressing  
Spinat-Beluga-Linsensalat mit Goji-Beeren und cremigem Tahini

17

**Crackers y vegetales con dips de varios hummus** ●●●●●●

Crackers and crudités with a selection of hummus dips  
Cracker und Gemüse mit verschiedenen Hummus-Dips

17

**Pan artesanal con tomate, aguacate y aceite de oliva virgen ecológico con acompañamiento** ●●●●●●

Artisan bread with tomato, avocado and organic virgin olive oil and an accompaniment  
Handwerklich hergestelltes Brot mit Tomaten, Avocado und nativem Bio-Olivenöl mit Beilage

16

**Bonito** ●●●●●

Tuna  
Thunfisch

**Sardinas** ●●●●●

Sardines  
Sardinen

**Anchoas** ●●●●●

Anchovies  
Sardellen

**Tofu** ●●●●●●●

Tofu  
Tofu



**Curry tikka masala de vegetales estacionales con acompañamiento** ●●●●●

Seasonal vegetable tikka masala served with an accompaniment  
Saisonales Gemüse Tikka-Masala-Curry, mit Beilage

20

**Tofu** ●●●●●

Tofu

Tofu

**Huevo poché** ●

poached egg

Pochiertem Ei

17

**Crêpe de espinacas y verduras de temporada** ●●●●●

Spinach crêpes with seasonal vegetables

Spinat und Gemüse-Crêpe der Saison

24

**Carpaccio de bacalao ahumado sobre vinagreta de naranja con tomate seco y crema de olivada** ●●●●

Smoked cod carpaccio served on orange vinaigrette with sundried tomato and a blended olive tapenade

Geräuchertes Kabeljau-Carpaccio auf Orangenvinaigrette mit getrockneten Tomaten und Olivencreme

24

**Cazuela de Bacalao en salsa de tomate ramallet ecológico** ●●●

Codfish casserole with organic ramallet tomato sauce

Kabeljauflauf in Bio-Ramallet-Tomatensoße

15

**Crema de calabaza con puerro, jengibre fresco y avellanas tostadas** ●●

Pumpkin soup with leek, fresh ginger and toasted hazelnuts  
Kürbiscreme mit Lauch, frischem Ingwer und gerösteten Haselnüssen

15

**Crema tibia de coliflor y nuez moscada con manzana asada y microgreens** ●●

Warm cauliflower and nutmeg soup with roasted apple and microgreens

Warmer Blumenkohl-Muskat-Creme mit geröstetem Apfel und Microgreens



## POSTRES / DESSERTS

7

### Tartaleta artesana de fresa •

Artisan strawberry tartlet

Hausgemachtes Erdbeer-Törtchen

7

### Brownie artesanal de chocolate •

Homemade chocolate brownie

Hausgemachter Schokoladen-Brownie

7

### Lemon pie con mousse de limón mallorquín •

Lemon pie with Mallorcan lemon mousse

Lemon Pie mit mallorquinischer Zitronenmousse

6

## HELADOS / ICE CREAMS / EISCREME

6

### Helado de vainilla de Madagascar •

Madagascar vanilla ice cream

Vanilleeis aus Madagaskar

### Helado mango •

Mango ice cream

Mango-Eiscreme

