



Barca

"Raw-Boat"

• PRIETENII ȘI HRANA VIE •

Meniu

vegan & raw vegan

Credem cu tărie în faptul că suntem ceea ce mâncăm. Suntem pasionați de alimentația raw vegan pentru că este deja confirmată ca alternativă sănătoasă de a ne hrăni, atât trupește cât și sufletește.

Păstrăm aceleași standarde ridicate în ceea ce privește prospețimea, diversitatea ingredientelor și a timpului redus de expunere a hranei la temperaturi înalte.

Informații utile

Fiecare preparat are asociat un număr de steluțe care reprezintă timpul de preparare, după cum urmează:

* 10-20 minute

** 25-35 minute

*** 40-50 minute

Preparatele raw vegan sunt scrise cu verde, iar cele preparate termic sunt scrise cu negru.

Folosim doar ingrediente proaspete și totul este preparat pe loc, după preluarea comenzii.

Pentru asezonarea preparatelor folosim doar sare de Himalaya, ulei de măsline extra virgin presat la rece, condimente bio, miere bio nefiltrată.

Prețurile conțin TVA.

Unele produse pot conține alergeni.

Marea provocare a bucătăriei vegane este să creeze savoare bazându-se pe ingrediente simple, consumate așa cum ni le oferă natura. Ne-am propus să vă oferim hrană vie, dovedind în același timp că stilul vegan / raw vegan nu este nici pe de parte plictisitor. Dimpotrivă!

Poftă bună!

Echipa Barca

BAUTURI

Apă ionizată 300 ml 3 lei

Aqua Carpatica 330 ml 7 lei

Limonadă cu ghimbir și mentă 300 ml /1000 m 12 lei / 30 lei

Suc de mere 300 ml 14 lei

Suc de mere cu smochine 300 ml 16 lei

Suc de mere și morcov cu ghimbir 300 ml 15 lei

Suc de morcov, sfeclă roșie și țelină 300 ml 15 lei

Suc verde 300 ml 20 lei

spanac, salată verde, țelină "Apio", castravete, broccoli, pătrunjel

Suc de goji 300 ml 18 lei

lămâie, goji, ghimbir, mentă, miere bio nefiltrată

Suc aromat din pătrunjel cu ghimbir 300 ml 18 lei

pătrunjel, lămâie, ghimbir, miere bio nefiltrată

Shake de banane cu vanilie 300 ml 20 lei

"lapte" de migdale, banane, vanilie, miere bio nefiltrată

Shake energizant 300 ml 22 lei

"lapte" de migdale, smochine, curmale, prune, caise, miere bio nefiltrată

Shake cu fructe de pădure 300 ml 20 lei

"lapte" de migdale, banane, fructe de pădure, scorțișoară, miere bio nefiltrată

Shake antioxidant 300 ml 20 lei

"lapte" de migdale, scorțișoară, turmeric, miere bio nefiltrată

Shake cu maca și cacao 300 ml 23 lei

"lapte" de migdale, cacao, maca, miere bio nefiltrată

Shake cu câneapă și spirulină 300 ml 23 lei

Shake slim 300 ml 23 lei

lapte de migdale, turmeric, scorțișoară, miere bio nefiltrată, psyllium

Smoothie Berries 300 ml 18 lei

fructe de pădure, banană, măr

Smoothie Melon Mint 300 ml 18 lei

pepene galben, lămâie, mentă

Cappuccino 300 ml 21 lei

guarana, mesquite, "lapte" de migdale, miere bio nefiltrată

Frappe 300 ml 21 lei

cafea cicoare, "lapte" de migdale, "frișcă" din nucă de cocos, cacao, miere bio nefiltrată

Ceai diverse sortimente 300ml. / 1000 ml. 10lei / 25 lei

*gălbenele • sunătoare • ghimbir și lămâie • măceșe și afine • tei • salvie
• mușețel • mentă • salcâm și boboci de trandafir • verde și iasomie*

Cafea cicoare 180 ml 10 lei

Cafea Gourmet 100ml. 12 lei

Vin ecologic (alb / roșu / roze) 200 ml 10 lei

Vin ecologic (alb / roșu / roze) 1000 ml 40 lei

Vin fiert 250 ml 15 lei

Bere bavareză, 5,3% alcool, 500ml 15 lei
blondă / neagră / nefiltrată

Bere bavareză Ale, 7,1% alcool, 750ml 24 lei

Grappa (Pălincă) 50 ml 12 lei

Barcanisette (pălincă & anason) 50 ml 12 lei

Cocktail Negroni 300 ml 24 lei

Cocktail Mojito 300 ml 24 lei

DESERT

Tort de mac și lămâie 100 g 18 lei

migdale, curmale, lămâie, mac, turmeric, caju, miere bio nefiltrată

Tort de ciocolată 100 g 18 lei

migdale, curmale, cacao naturală bio, caju, miere bio nefiltrată

Tort de fructe de pădure 100 g 18 lei

migdale, curmale, fructe de pădure, caju, miere bio nefiltrată

Tort de ciocolată și mentă 100g 18 lei

migdale, curmale, mentă, caju, cacao naturală bio, miere bio nefiltrată

Tort de portocale și caise 100 g 18 lei

migdale, curmale, caju, portocale, caise, miere bio nefiltrată

Tartă de vișine 120 g 20 lei

mesquite, migdale, cacao, vișine, miere bio nefiltrată

Tartă de mere 180 g 18 lei

nucă, mere, scorțișoară, ghimbir pudră, miere bio nefiltrată

Clătite 90 g 15 lei

banane deshidratate, cacao și miere

Budincă Psyllium 180 g 16 lei

“lapte” din migdale, psyllium, banane, scorțișoară, miere bio nefiltrată

Budincă Chia 180 g 18 lei

lapte de migdale, chia, banană și vanilie

Flan de coco (Cremă de zahăr ars) 180 g 24 lei

caju, migdale, cocos, zahăr de cocos

“MIX” dulciuri 500 g 80 lei

SALATE

Salată Grecească 250 g * <i>salată verde, roșii, castraveți, oregano, măsline, brânzică de floarea soarelui, ceapă roșie, ardei kapia</i>	20 lei
Abundența verde 250 g * <i>spanac, rucola, castravete, broccoli, salată verde și avocado</i>	22 lei
Salată de andive cu alune de pădure 250 g * <i>alune de pădure, andive, morcov</i>	22 lei
Salată curcubeu 250 g * <i>salată verde, morcov, varză roșie și albă, germeni, roșii și semințe de cânepă decorticate</i>	25 lei
Salată din conopidă 250 g ** 18 lei <i>conopidă, mazăre, ardei kapia și pătrunjel</i>	
Salată Caesar cu dressing proteic 250 g * <i>salată verde, roșii, ardei, castravete, avocado, dressing – smântână de caju, cânepă</i>	20 lei
Salată exotică de spanac cu dressing brun 250 g * <i>spanac, rodie, castraveți, roșii, avocado, ulei de măsline, oțet balsamic, miere bio nefiltrată</i>	22 lei
Salată de alge cu urechi de lemn 250 g * <i>alge de mare, urechi de lemn, castravete, ulei de susan, oțet de orez</i>	20 lei
Salată cu germeni 200 g * <i>mix germeni, semințe de quinoa și susan negru, dressing proteic lejer din cânepă și caju</i>	33 lei
Salată delicioasă 350 g * <i>salată verde, rucola, măr, bulgur, migdale, semințe de floarea soarelui, nuci, castravete, avocado, roșie, rodie, dressing de ghimbir cu miere bio nefiltrată</i>	28 lei
Salată de ou vegetal 200 g * <i>caju, turmeric, țelină Apio, ardei</i>	20 lei
Taboulleh 200 g * <i>roșii, quinoa, pătrunjel</i>	16 lei
Simfonie de legume 350g ** <i>salată verde, ceapă roșie, roșii, ardei kapia, castraveți, busuioc, quinoa dressing: smântână de caju cu lămâie</i>	28 lei

Salată 4 Anotimpuri 250g ** **22 lei**
spanac, sfeclă roșie, morcov, rucola, quinoa

PATEURI / SPREADS

Avocado umplut 180 g * **25 lei**
avocado, ceapă, usturoi, lămâie, coriandru, rodie

Guacamole 150 g * **22 lei**
avocado, roșii, ceapă, condimente

Hummus 100 g * **11 lei**
năut, lămâie, ulei de măsline

“Brânză” de migdale 80 g * **12 lei**
migdale, mărar, lămâie

Pastă de măsline 80 g * **11 lei**
măsline, semințe de dovleac, condimente

Pate din ou vegetal 80 g * **12 lei**
turmeric (curcuma), caju

Drob de ciuperci 200 g * **20 lei**
semințe de dovleac, morcovi, ciuperci, ceapă, usturoi și sos de soia

Salată de “icre” 80 g * **14 lei**
amaranth, maioneză de migdale, ceapă roșie

Salată de vinete 200g * **16 lei**

Pesto de anghinare 100 g * **18 lei**
anghinare, usturoi, busuioc

PREPARATE GATITE

Orecchiette a la Barca 200 g *** <i>urechi de lemn trase la tigaie cu mirodenii și sos soia</i>	33 lei
Tigaie picantă 300 g *** <i>ciuperci, ceapă, ardei iute, dovlecel, ardei kapia, usturoi, țelină, morcov, piper. Se servește cu orez cu chimen.</i>	25 lei
Omletă vegetală 250 g *** <i>ceapă roșie, dovlecel, ciuperci, ardei kapia, usturoi, tofu, piper, nucșoară, curry, zeamă de lămâie</i>	25 lei
Grill ciuperci cu piure de conopidă 300 g *** <i>conopidă, cartof, piper, nucșoară, ciuperci pleurotus, usturoi</i>	33 lei
”Friptură cu cartofi prăjiți” 300 g *** <i>ciuperci pleurotus, țelină, sos din smântână caju și sfeclă roșie</i>	33 lei
Spanac cu omletă vegetală 300 g *** <i>spanac, ceapă, usturoi, nucșoară, omletă vegetală</i>	24 lei
Spanac cu mămăliguță crocantă 300 g *** <i>mămăliguță, spanac, ceapă, usturoi</i>	22 lei
Orez exotic 250 g *** <i>orez negru, migdale, stafide, ceapă roșie, cardamon, piper, scorțișoară și ardei kapia</i>	32 lei
Orez “Basmati” cu legume și ciuperci 300 g *** <i>orez basmati, morcov, țelină, ardei gras, ciuperci, condimente</i>	20 lei
Orez cu linte cu dressing de avocado și de roșii 300 g ** <i>orez basmati, linte, ceapă, avocado, roșii, condimente</i>	26 lei
Sautee de conopidă și ciuperci cu sos de roșii 300 g ** <i>conopidă, ciuperci, broccoli, ceapă, roșii, busuioc</i>	25 lei
Quinoa cu legume gratinate 300g ** <i>quinoa, dovlecel, morcov, țelină, ardei kapia, ceapă, usturoi, busuioc, roșii</i>	26 lei
Falafel 300 g ** <i>năut, ceapă, usturoi, pătrunjel, chimen și coriandru</i>	22 lei
Fasole Mung cu buchet de legume 300 g *** <i>fasole mung, sos de roșii, ceapă, morcov, țelină</i>	25 lei

Linte verde cu mentă 300 g ***	22 lei
<i>linte, sos de roșii, morcov, țelină, mentă, usturoi, condimente</i>	
Tofu cu ananas 300 g***	35 lei
Mei cu legume și tofu 300 g***	24 lei
<i>mei, tofu gratinat, dovlecel, kapia, usturoi, ceapă, mărar, turmeric, curry</i>	
Bulgur cu legume 300 g***	24 lei
<i>bulgur, usturoi, roșie, măr, kapia, ceapă roșie, castravete, piper, curry, nucșoară</i>	

Toate preparatele gătite conțin sare de Himalaya și ulei de măsline.

PREPARATE RAW

Platoul Casei 900 g **	95 lei
<i>sushi, icre, pate de măsline, hummus din năut, tabbouleh, rulouri de dovlecel cu dressing de caju, lipie de cereale</i>	
Platou Barca 500 g **	55 lei
<i>sushi, rulouri de dovlecel, ciupercuțe marinate, pastă de măsline pe bărcuțe de ardei kapia</i>	
Platou proteic 950 g **	100 lei
<i>roșii cu busuioc și usturoi, brânzică tofu de casă, unt aromat de măsline, pate de soia, tapenada de măsline, rulouri de morcov cu drob de ciuperci, lipie. Se servește alături de 2 porții de pălincă sau vin.</i>	
Rulouri Barca 250 g *	30 lei
<i>ciupercuțe marinate, busuioc, brânză din floarea soarelui, sos din caju, nucșoară, chimen și lămâie</i>	
Rulouri de castraveți 250 g *	32 lei
<i>brânzică de migdale, usturoi, castravete</i>	
Sushi cu migdale 200 g **	32 lei
<i>migdale, avocado, morcov, ardei kapia, țelină Apio, alge nori, sos de soia, sos wasabi</i>	
Pizza 300g **	24 lei
<i>lipie din cereale integrale, rucola, mix de germeni, legume deshidratate (ciuperci, ardei kapia, ceapă, roșii, măsline), arome, condimente, sos caju</i>	

PASTE

Spaghetti “Marinara” 250 g ** <i>dovlecel, sos de roșii cu busuioc</i>	23 lei
Spaghetti “Pesto” 250 g ** <i>dovlecel, smântână de caju, busuioc</i>	23 lei
Spaghetti cu “Urechi de lemn” 250 g ** <i>dovlecel, „urechi de lemn”, sos caju, nucșoară, chimen</i>	25 lei
Tagliatelle din grâu spelta cu legume 300 g *** <i>varză albă, roșii, conopidă, broccoli, condimente, ulei de măsline</i>	26 lei
Tagliatelle din grâu spelta cu sos de roșii 300 g ** <i>roșii, ciuperci, condimente</i>	26 lei
Vermicelli din cartof dulce cu legume 300 g *** <i>urechi de lemn, morcov, țelină, castraveți, ceapă, roșii, sos soia, condimente, ulei de măsline</i>	29 lei
Spaghetti cu ciuperci shiitake 300 g *** <i>spaghetti de orez, ciuperci shiitake, ceapă, curry, ciuperci champignon, cuburi de roșie, ardei kapia, ulei de măsline, măsline, usturoi</i>	32 lei
Tagliatelle cu lapte de cocos 300 g *** <i>tagliatelle din orez, dovlecel, ardei kapia, ardei iute, ceapă roșie, pătrunjel, piper, ulei de măsline, curry</i>	35 lei

SUPE

SUPE RAW

Supă de zarzavat 300 g ** <i>morcov, țelină, ardei kapia, lapte de migdale, chimen</i>	14 lei
Supă de cocos 300 g ** <i>ardei kapia, usturoi, mentă, avocado, lapte de cocos, mix de condimente</i>	22 lei
Supă de morcov și țelină 300 g ** <i>morcov, ghimbir, țelină, usturoi, ulei de măsline</i>	14 lei

Supă de avocado 300 g ** <i>avocado, castravete, condimente</i>	19 lei
Supă mexicană 300 g ** <i>ardei kapia, roșie, ceapă, usturoi, condimente, ulei , busuioc, porumb</i>	15 lei
Supă de salată cu lapte de caju 300 g ** <i>salată verde, varză albă, “lapte” de caju, curry, chimen, piper, zeamă de lămâie, drojdie inactivă</i>	15 lei
Supă țărănească 300 g ** <i>ardei kapia, ceapă roșie, țelină, morcov, conopidă, usturoi, piper, ulei de măsline</i>	14 lei
Supă de sfeclă roșie 300 g ** <i>sfeclă roșie, măr, morcov, scorțișoară, lămâie, ulei de măsline</i>	13 lei

SUPE CALDE

Supă cremă de linte 300 g ** <i>morcov, țelină, ceapă, linte, ardei kapia, usturoi, condimente, ulei de măsline</i>	15 lei
Supă cremă de ciuperci 300 g ** <i>ciuperci, praz, pătrunjel, condimente, ulei de măsline</i>	15 lei
Supă cremă din legume 300 g ** <i>dovlecel, morcov, țelină , cartofi, ceapă, roșii, condimente, ulei de măsline</i>	10 lei
Supă de dovleac caldă 300 g ** <i>dovleac, cartof, ceapă, ulei de cocos, condimente</i>	15 lei
Ciorba de “burtă” 300 g ** <i>ciuperci Pleurotus, ”smântână” de caju după gust cu oțet de mere și sos de usturoi, ulei de măsline</i>	15 lei
Borș de sezon 300 g ** <i>morcov, țelină, dovlecel, roșii, zarzavat, condimente, zeamă de lămâie, ulei de măsline</i>	12 lei
Supă de ghimbir cu fidea de orez 300 g ** <i>roșii, ghimbir, sos de soia, fideluță de orez, ulei de măsline</i>	17 lei
Supă de ghimbir cu alge 300 g ** <i>roșii, ghimbir, sos de soia, alge marine, ulei de măsline</i>	15 lei

Supă Indiană 300 g **	20 lei
<i>caju, ceapă, ardei iute, ghimbir, usturoi, lapte de cocos, tofu, varză chinezească, morcov, ciuperci shiitake, lemongrass</i>	
Supă țelină 300 g **	16 lei
<i>țelină, ceapă, usturoi, cartofi, păstârnac, nucșoară, smântână de caju, pătrunjel</i>	
Supă de năut 300 g **	15 lei
<i>ceapă, morcov, țelină, ardei, năut, nucșoară, coriandru, ulei de măsline, pătrunjel</i>	

PÂINICI

Pâine de migdale 80 g	12 lei
Pâine de hrișcă 80 g	10 lei
Pâine de semințe 80 g	12 lei
Pâine de morcov 80 g	10 lei
Mix de pâine 80 g	12 lei
Lipie cereale 160 gr	8 lei

DRESSING

“Alfredo” cu nucșoară și chimen 50 g	5 lei
<i>caju, nucșoară și chimen</i>	
“Brun” 50 g	4 lei
<i>oțet balsamic cu ulei de măsline și miere</i>	
“Marinara” 50 g	4 lei
<i>roșii, busuioc, oregano</i>	
“Proteic” 50 g	5 lei
<i>caju cu semințe de cânepă decortă</i>	
Lămâie 50 g	3 lei

Sos picant din roşii 50 g

5 lei