



**bonavibra**  
comfort food

**ONA**  
B E A C H   B A R



## TAPES

**CHIPS** Super Gruixudes! 3€

**OLIVES** Les més grans! 3€

**PAKORES** 10€

Cruixent barreja de verdures, farina de cigró i espècies hindús  
acompanyades de salsa de iogurt a la menta & tamarinde.



**CROQUETES DE CARN D'OLLA** 10€  
(6u.) 100% casolanes! km.0



**BEACH NACHOS** 11€

Nachos amb formatge, picada de  
ceba i pebrot, "pico de gallo", "jalapeños"  
& crema agria. Els vols amb guacamole? (+4€)



**TRIPLE COMBO DE DIPS** 9€

Hummus (cigrons), baba ganoush (albergínia)&  
muhammara (pebrot vermell). Pa pita i pastanaga.



## BOWLS

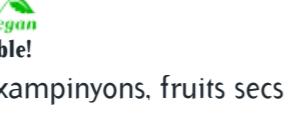
**BUDDHA** 12€

Opció Vegan disponible!  
Brots verds, civada, edamame,  
verdures saltejades, tomàquet cherry,  
blat de moro, "cancha", ceba marinada  
& fruits secs en vinagreta de tamarinde.



**QUINOA** 12€

Opció Vegan disponible!  
Quinoa reial, brots verds, pastanaga, xampinyons, fruits secs  
i mayonesa d'alfàbrega & pesto.



**SALMON & GARFUNKEL** 16€

Salmó marinat, arròs, edamame,  
brots verds, cogombre, alga wakame,  
alga nori, gingebre marinat,  
maionesa de wasabi & soja.



**POLLOS HERMANOS** 14€

Pit de pollastre marinat, brots verds, crostons, tomàquet sec i  
encenalls de formatge D.O. "grana padano" amb salsa cèsar.



**CEVICHE** 16€

Opció Vegan disponible!

Peix blanc fresc marinat.



**EXTRES**

Vols afegir al teu bowl **tofu cruixent?** (+3€)  
**Salmó marinat?** (+4€) **Pollastre marinat?** (+4€)

Whatsapp & Reserves: 645 518 150

## BURGERS des de 2003.



**OLD SCHOOL** 13,9€

Doble hamburguesa de sucosa vedella de Girona amb  
formatge cheddar, bacó, ceba, brots verds, tomàquet  
& la nostra salsa secreta. La vols **DOBLE-DOBLE?** (+6€)

**MAGIC MUSHROOMS** 13,9€

Doble hamburguesa de sucosa vedella de Girona, saborós formatge emmental,  
brots verds & xampinyons amb maionesa de tòfona. La vols **DOBLE-DOBLE?** (+6€)

**LA CHINGONA** 13,9€

Doble hamburguesa de sucosa vedella de Girona, saborós formatge cheddar, guacamole,  
tomàquet, nachos & la nostra salsa chipotle. La vols **DOBLE-DOBLE?** (+6€)

**POLLO BURGER** 13,9€

Dues delicioses hamburgueses de pollastre a la planxa amb formatge brie, pebrot "de  
piquillo", brots verds & la nostra salsa tàrtara especial. La vols **DOBLE-DOBLE?** (+6€)

**VEGGIE CRISPY** 12,9€

Opció Vegan disponible!

Cruixent combinació casolana de llegums i verdures amb brots verds, tomàquet,  
guacamole, formatge cheddar & maionesa.

Pa SENSE GLUTEN disponible (+0,5€)

## & MORE!



**SUB CATALÀ** 13,9€

Deliciosa butifarra catalana, salsa romesco & alloli en  
el nostre pa de brioix.

**BURRITO DE POLLASTRE TANDOORI** 13,9€

Coca de blat farcida de saborós pollastre marinat en tandoori,  
arròs, salsa de iogurt i menta & crujents brots verds.

**BURRITO "VEGGIE"** 12€

Opció Vegan disponible!

Coca de blat farcida de fèssols, arròs, saltejat de verdures,  
croquetes de cigrons, formatge cheddar, brots verds & salsa tahini.

## EXTRES



**PATATES FREIDES** 4,5€

Amb la nostra salsa tàrtara especial.  
Casolanes i acabades de fer!

**AMANIDA** 4,5€

Directa de l'hort.

## SALSSES



**GUACAMOLE** 5€

**SALSA CHIPOTLE**

**MAIONESA DE TRUFA**

**MAIONESA DE WASABI**

1€

## ELS EXOTICS

**CURRI DE VERDURES**

16€



Acompanyat d'arròs basmati  
aromatitzat en cúrcuma i  
espècies amb pa *naan* i les  
nostres salses casolanes (iogurt,  
menta, chutney & salsa picant).



**CURRI DE POLLASTRE** 18€

Acompanyat d'arròs basmati aromatitzat en cúrcuma  
i espècies amb pa *naan* i les nostres salses casolanes  
(iogurt, menta, chutney & salsa picant).



**BACALLÀ THAI** 18€

Llom de bacallà en deliciosa  
salsa de curry coco thai, "lemongrass",  
alfàbrega & verdures amb arròs  
basmati aromatitzat en cúrcuma i espècies.

## DOLÇ

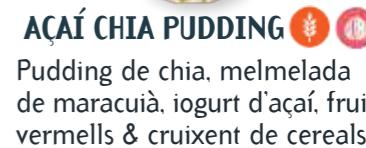
Disponibles tot el dia.

**PELS "HEALTHIES"...**



**MORENITO DE PLAYA**

Cacao, tahina, coco, atzavara,  
canyella, una mica de sal & coulis  
de figa.



**PELS LLAMINERS...**



**CARROT CAKE**

El clàssic pastís de pastanaga,  
amb "crunch" cítric, nata  
montada & coulis de carbassa.



**Sense gluten**

**Plat vegetarià**

**Plat vegà**

Si vols picant... Demana!!  
Si no t'ho acabes...  
Demana-ho per emportar!

Al·lèrgens:



\*Sorry! No dividim el compte.

\*No t'aixequis! Et portem el compte a la taula.

f onaroses.com



## TAPAS

**CHIPS** ¡Super Gruesas! 3€

**OLIVAS** Las más gordas! 3€

**PAKORAS** 10€

Crujiente mezcla de verduras, harina de garbanzo y especias hindúes acompañadas de salsa de yogur a la menta & tamarindo.



**CROQUETAS DE "CARN D'OLLA"** 10€

(6u.) ¡100% caseras! km.0



**BEACH NACHOS** 11€

Nachos con queso, picada de cebolla y pimientos, pico de gallo, jalapeños y crema agria. ¿Lo quieres con guacamole? (+4€)



**TRIPLE COMBO DE DIPS** 9€

Hummus (garbanzos), baba ganoush (berenjena) & muhammara (pimiento rojo). Pan pita y zanahoria.



## BOWLS

**BUDDHA** 12€

Brotes verdes, avena, edamame, verduras salteadas, tomate cherry, maíz, cancha, cebolla marinada & frutos secos en vinagreta de tamarindo.



**QUINOA** 12€

Quinoa real, brotes verdes, zanahoria, champiñones, frutos secos, mayonesa de albahaca & pesto.



**SALMON & GARFUNKEL** 16€

Salmón marinado, arroz, edamame, brotes verdes, pepino, alga wakame, alga nori, jengibre marinado, mayonesa de wasabi & soja.



**POLLOS HERMANOS** 14€

Pechuga de pollo marinado, brotes verdes, picatostes, tomate seco & virutas de queso D.O. "grana padano" en salsa césar.



**CEVICHE** 16€

Pescado blanco fresco marinado.



## EXTRAS

¿Quieres añadir a tu bowl **tofu crujiente?** (+3€)

¿**Salmon marinado?** (+4€) ¿**Pollo marinado?** (+4€)

**ONa**  
B E A C H   B A R



## LOS EXOTICOS

**CURRI DE VERDURAS** 16€



Acompañado de arroz basmati aromatizado en cúrcuma y especias con pan *naan* y nuestras salsas caseras (yogurt, menta, chutney & salsa picante).



**CURRI DE POLLO** 18€

Acompañado de arroz basmati aromatizado en cúrcuma y especias con pan *naan* y nuestras salsas caseras (yogurt, menta, chutney & salsa picante).



**BACALAO THAI** 18€

Lomo de bacalao en deliciosa salsa de curry coco thai, lemongrass, albahaca & verduras con arroz basmati aromatizado con cúrcuma & especias.

## DULCES

Disponibles todo el día.

### PARA LOS "HEALTHIES"...



**MORENITO DE PLAYA**

Cacao, tahina, coco, ágave, canela, una pizca de sal & coulis de higo.

**AÇAÍ CHIA PUDDING**

Pudding de chía, mermelada de maracuyá, yogur de açaí, frutos rojos & crujiente de cereales.

### PARA LOS GOLOSOS...



**CARROT CAKE**

El clásico pastel de zanahoria, con "crunch" cítrico, nata montada & coulis de calabaza.

**CHEESECAKE DE MADUIXA**

Cremoso pastel de queso con "crunch" de almendra, bañado con mermelada & "peta-zeta" de fresa.

Sin gluten

Plato vegetariano

Plato vegano

Siquieres picante... ¡Pídelo!

Si no te lo acabas... ¡Pídelo para llevar!

Alérgenos:



## TAPAS

**CHIPS** Super Chunky! 3€

**OLIVES** The largest! 3€

**PAKORAS** 10€

Crispy mix of vegetables, chickpea flour and Indian spices accompanied by mint yogurt & tamarind sauce.

**"POT MEAT" CROQUETTES** (6u.) 10€   
100% homemade! km.0

**BEACH NACHOS** 11€

Nachos with cheese, chopped onion and bell peppers, "pico de gallo", "jalapeños" & sour cream. Do you want guacamole? (+4€)

**TRIPLE COMBO DE DIPS** 9€

Hummus (chickpeas), baba ganoush (aubergine) & muhammara (red pepper). With pita bread & carrot.

## BOWLS

**BUDDHA** 12€

Green sprouts, oatmeal, edamame, sauteed vegetables, cherry tomato, corn, "cancha", marinated onion & nuts in tamarind vinaigrette.



**QUINOA** 12€   
Vegan option available!

Quinoa, green sprouts, carrot, mushrooms and nuts dressed with basil & pesto mayonnaise.

**SALMON & GARFUNKEL** 16€

Marinated salmon, rice, edamame, green shoots, cucumber, wakame seaweed, nori seaweed, marinated ginger, wasabi mayonnaise & soy.



**POLLOS HERMANOS** 14€

Marinated chicken breast, green shoots, croutons, dried tomato & D.O. "grana padano" cheese shavings in caesar sauce.

**CEVICHE** 16€   
Vegan option available!

Fresh marinated white fish.



## EXTRAS

Do you want your bowl with crispy **tofu**? (+3€)  
With **marinated salmon**? (+4€) With **marinated chicken**? (+4€)

**bONAvibra**  
comfort food

**ONA**  
B E A C H   B A R



## THE EXOTICS

**VEGETABLE CURRY** 16€

Accompanied by basmati rice flavored with turmeric and spices with *naan* bread and our homemade sauces (yogurt, mint, chutney & hot sauce).



**CHICKEN CURRY** 18€

Accompanied by basmati rice flavored with turmeric and spices with *naan* bread and our homemade sauces (yogurt, mint, chutney & hot sauce).



**THAI COD** 18€

Cod loin in delicious thai coconut curry sauce, lemongrass, basil & greens with basmati rice flavored with turmeric & spices.

## SWEET

Available all day.

### FOR THE HEALTHIES...



6€



Homemade 100%!

6€



Homemade 100%!

### MORENITO DE PLAYA

Cocoa, tahini, coconut, agave, cinnamon, a pinch of salt & fig coulis.

### IF YOU HAVE A SWEET TOOTH...



6,5€



6,5€

### CARROT CAKE

The classic carrot cake, with citrus crunch, whipped cream & pumpkin coulis.

### STRAWBERRY CHEESECAKE

Creamy cheesecake with almond crunch, topped with strawberry jam.

**CATALAN SUB** 13,9€

Delicious Catalan sausage, romesco sauce & aioli in our homemade brioche.

## & MORE!



**CHICKEN TANDOORI BURRITO** 13,9€

Mexican wheat bread filled with flavourful marinated Tandoori chicken, rice, yogurt and mint sauce & crisp green shoots.



**VEGGIE BURRITO** 12€   
Vegan option available!

Mexican wheat bread filled with beans, rice, sautéed vegetables, chickpea croquettes, cheddar cheese, green shoots & tahini sauce.

## EXTRAS



**FRENCH FRIES** 4,5€

With our special tartar sauce.  
Freshly made!



**GREEN SALAD** 4,5€

Freshly made!

## SALSAS



**GUACAMOLE** 5€



**CHIPOTLE SAUCE**  
**TRUFFLE MAYONNAISE**  
**WASABI MAYONNAISE** 1€

Gluten free

Vegetarian dish

Vegan dish

If you would like it hotter...  
Just ask!

If you can't finish your meal...  
ask for your doggy bag!

## Allergens:



\*Sorry! We don't issue separated bills.  
\*Don't get up, we will bring your bill to the table.



## TAPAS

**CHIPS** Très grosses! 3€

**OLIVAS** Les plus grosses! 3€

**PAKORAS** 10€

Mélange croustillant de légumes, farine de pois chiche & épices indiennes accompagné d'une sauce de yaourt à la menthe & tamarin.



**CROQUETTES VIANDE** (6u.) 10€

Fait maison! km.0



**BEACH NACHOS** 11€

Nachos au fromage, oignon haché et poivrons, "pico de gallo", "jalapeños" et la crème aigre. Vous le voulez avec du guacamole (+4€)?



**COMBO TRIPLE DIP** 9€

Hummus (pois chiches), baba ganoush (aubergine) et du muhammara (poivron rouge). Avec pain pita et carotte.



## BOWLS

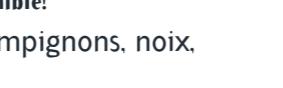
**BUDDHA** 12€

Choux verts, flocons d'avoine, edamame, légumes sautés, tomate cerise, maïs, "cancha", oignon mariné & noix en vinaigrette au tamarin.



**QUINOA** 12€

Quinoa, pousses vertes, carottes, champignons, noix, mayonnaise au basilic & pesto.



**SALMON & GARFUNKEL** 16€

Saumon mariné, riz, edamame, pousses vertes, concombre, algues wacame, algue nori, gingembre mariné, mayonnaise au wasabi & soja.



**POLLOS HERMANOS** 14€

Poitrine de poulet marinée, pousses vertes, croûtons, tomates séchées et copeaux de fromage D.O. "grana padano" à la sauce césar.



**CEVICHE** 16€

De poisson blanc au style péruvien.



## EXTRAS

Vous voulez votre bowl avec du **tofu croustillant?** (+3€)  
Avec **saumon mariné?** (+4€) Avec du **poulet mariné?** (+4€)

**bona**vibra  
comfort food

**ONa**  
B E A C H   B A R



## LES EXOTIQUES

**CURRI DE LÉGUMES** 16€



Accompagné de riz basmati aromatisé au curcuma et épices avec pain naan et nos sauces maison (yaourt, menthe, chutney & sauce piquante).



**CURRI DE POULET** 18€

Accompagné de riz basmati aromatisé au curcuma et épices avec pain naan et nos sauces maison (yaourt, menthe, chutney & sauce piquante).



**MORUE THAI** 18€

Filet de morue en délicieuse sauce de curry thaï à la noix de coco, citronnelle et basilic avec des légumes & du riz basmati parfumé au curcuma et aux épices.

## DOUCE

Disponible toute la journée.

### POUR LES "HEALTHIES"...



6€



100% fait maison!



6€

100% fait maison!

**MORENITO DE PLAYA**

Cacao, tahini, noix de coco, agave, cannelle, une pincée de sel & coulis de la figue.

**AÇAÍ CHIA PUDDING**

Pudding de chia, confiture de fruit de la passion, yaourt à l'açaï, fruits rouges & céréales croquantes.

### POUR LA DENT SUCRÉE...



6,5€



6,5€

**CARROT CAKE**

Le classique carrot cake, croquant aux agrumes, chantilly & coulis de potiron.



Gâteau au fromage crémeux avec croquant aux amandes, garni de confiture de fraises.

**CATALAN SUB** 13,9€



Délicieuse saucisse catalane, sauce romesco & aïoli dans notre pain brioché.

## & MORE!

**BURRITO AU POULET TANDOORI** 13,9€

Galette de blé farci avec du somptueux poulet mariné tandoori, riz, sauce au yaourt à la menthe & croustillantes jeunes pousses vertes.



**BURRITO VEGGIE** 12€

Galette de blé farcie aux haricots, riz, légumes sautés, croquettes de pois chiches, fromage cheddar, pousses vertes & salsa tahini.

## EXTRAS



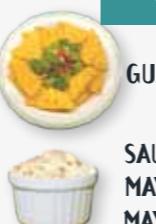
**FRITES** 4,5€

Avec notre sauce tartare spéciale.  
Fait maison & fraîchement préparé!

**SALEDE VERTE** 4,5€

En direct du marché.

## SAUCES



**GUACAMOLE** 5€

**SAUCE CHIPOTLE**

MAYONNAISE AUX TRUFFES  
MAYONNAISE AUX WASABI 1€

Sans gluten

Plat végétarien

Plat végétalien

Si vous l'aimez plus épice... Commandez le!

Si vous ne terminez pas... Vous pouvez l'emporter!

Allergènes:



\*Excusez-nous! Nous divisons pas les additions.

\*Restez assis, on vous apporte l'addition à table.