

FANZINE de

Abril

en los amigos

Día de la Tierra

22 de Abril

¿que podemos hacer?

Desconectar los equipos y cables que tienen modo "standby"

Identificar dónde tienes cerca un punto POS CONSUMO de PILAS y BATERIAS. siempre botarlas allí.

Consumir conscientemente

Comparte, reutiliza, repara, renueva.

Aumentar el consumo de verdura, disminuye el consumo de carne

Elige calidad sobre cantidad

Eliminar o reducir aquellos materiales de 1 sólo uso como botellas, globos, pitillos, bolsas etc.

Compostar en casa o con ayuda de organizaciones como.

* MAS COMPOST MENOS BASURA

* Reemplazar servilletas y toallas de cocina por servilletas de tela y paños reutilizables.

* Enseñar lo que sabes y mantenerte siempre aprendiendo!



ALGUNAS COSAS QUE HACEMOS EN LES AMIS

- Empaques de 1 sólo material No combinados para + Fácil reciclaje. Ejemplo: Cartón sin plástico.
- Elegir proveedores que tengan envases retornables o presentaciones grandes en lugar de pequeñas.
- Producir conscientemente para evitar desperdicios.
- Empaques de domicilios en vidrio o cartón sin plástico. = cucharitas de bambú, recipientes de pulpa...
- Uso de papel eartpact en oficina e impresiones.
- Evitar empaques individuales (azúcar, panela, sal etc)
- Relaciones de confianza y duraderas con clientes proveedores y colaboradores: Vamos creando cultura
- Cuidar de nuestro jardín para estar en contacto con la naturaleza.
- Desarrollo de Bio materiales: A partir de residuos de nuestra cocina! Viste nuestra señalización? esta hecha con cáscaras de huevo!

Frutas

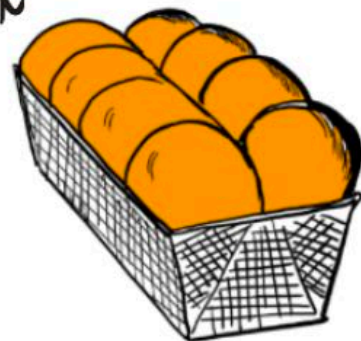
- Mango, crema de coco*
y mix de semillas _____ \$ 15.800
- Mix de berries: fresas, frambuesas
y arándanos, yogurt griego de búfala*
y miel _____ \$ 15.800
- Papaya y arándanos con yogurt
griego de búfala*
y granola casera _____ \$ 15.800
- Açai: mezcla de açai con fresa, banano
y coco, con granola casera y
arándano _____ \$ 26.300

* Si quieres puedes intercambiar yogurt ↔ crema de coco

Pancakes salados

Esponjosos hechos con maíz y queso pecorino servidos con crema de queso, nueces, jamón serrano huevo frito y aji dulce. \$39.700

Tostadas saladas con Brioche



♥ Croque Madame les Amis

→ Tostada de pan brioche con jamón y queso,
ó champiñones ó espinaca con 2
huevos fritos y queso holandés gratinado.
\$29.500

♥ Tostada de Pavo

→ Tostada de pan brioche, queso crema, tomatitos
confitados, pechuga de pavo y huevo poché.
\$29.400

♥ Tostada de Salmón

→ Tostada de nuestro Pan Brioche con trocitos de
aguacate marinado en limón, salmón gravlax
y crumble de frutos secos.

\$36.100

Adición
huevo poche + 3.800





- Desayuno: Con huevos revueltos, tomates asados y aguacate
\$ 29.800 con jamón serrano \$ 39.800
- Pavo: Relleno con pechuga de pavo, queso pecorino y huevo poché \$29.100
- Serrano: Relleno con jamón serrano, tomates asados, rúgula, y queso
* Elige → Burrata o queso paipa
\$ 27.000
\$ 30.800 con huevo frito

Tostadas Francesas

2 rebanadas gruesitas de nuestro pan brioche servidas con banana, fresas, arándanos y miel natural _____ \$ 28.500

Pancakes de Zanahoria

3 pancakes hechos con harina de almendra, sin trigo, servido con curd de naranja y queso cremoso y crumble de semillas _____ \$ 26.700

Bagel de salmón

Bagel hecho en casa relleno con queso tipo labneh, salmón gravlax hecho en casa, aguacate y huevo duro. _____ \$ 32.000

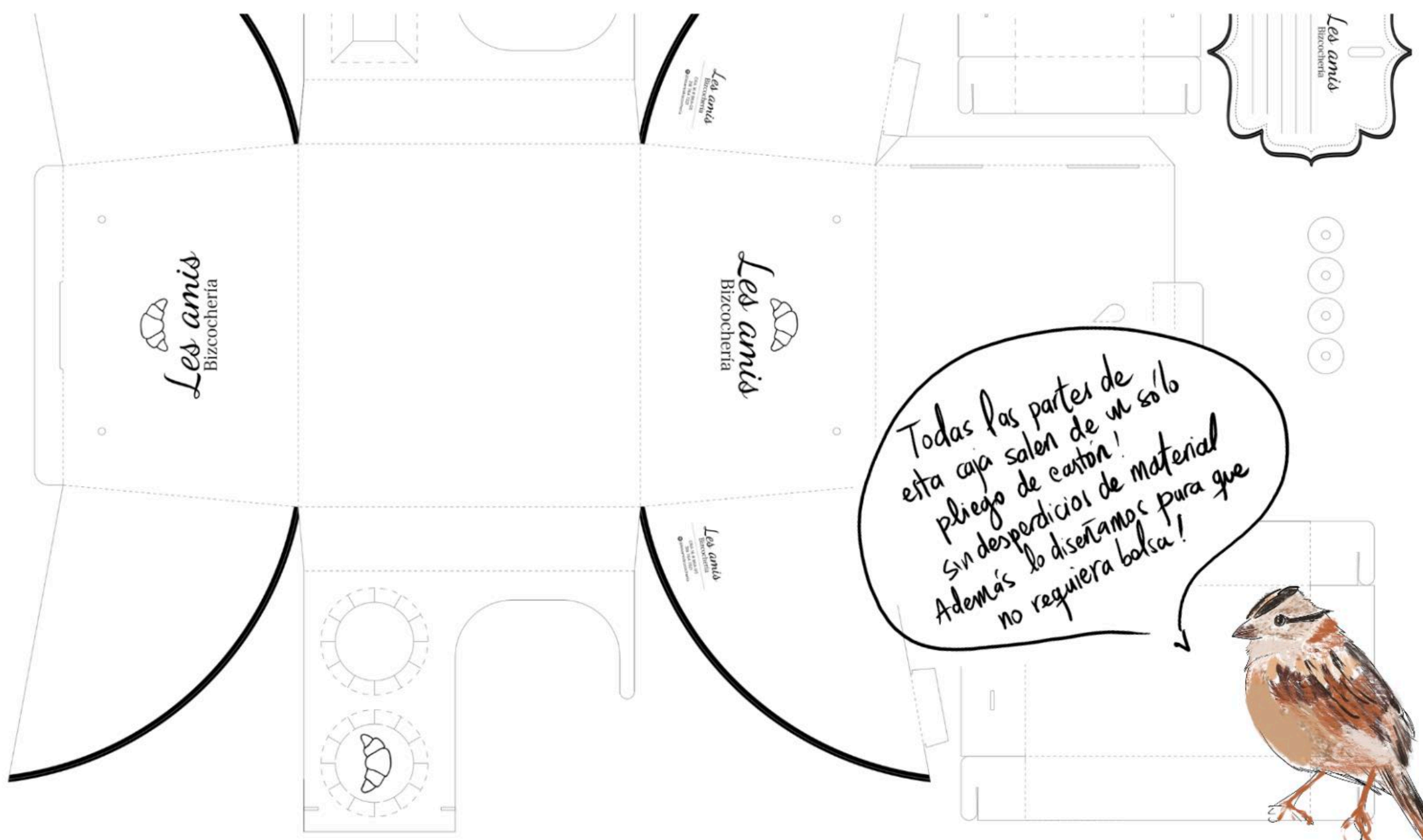
Sanguchito de milanesa

Milanesa de lomo en pan de oliva hecho en casa con lechuga y tomate _____ \$ 22.500
+ huevo frito _____ \$ 26.300

CAJA BUEN DIA

99.600

- FRUTA : Bowl de mango ,papaya o berries
 - BEBIDA : Jugo natural o infusión .
 - EMPANADA a elección
 - MEDIALUNAS x 3 surtidas a elección
 - BRUNCH : Tostadas francesas - Croque madame
Croissant desayuno ó pancakes de
Zalavoria
- + nota personalizada



★ Especial de
Domingo ★

Planchaditos.

de

Camembert
y confitura
de uchuva

Roastbeef
hecho en casa
y queso paipa

\$38.500
opcional huevo tibio

Les
amis

Aperol mimosa



\$ 31.000

Aperol, cava e infusión de Buganvil

Botella de Cava 200ml	_____	\$ 44.300
Botella de Cava 750ml	_____	\$ 90.200
Botella de Vino 750ml	_____	\$ 120.000
Vaso de vino	_____	\$ 23.600

Kit mimosa Les Amis _____ \$ 48.300
(Cava o vino espumante con jugo de naranja
o con nuestra infusión de mora y menta.

Cerveza rubia artesanal _____ \$ 17.700

Agua con gas 300ml _____ \$ 6.000

Agua sin gas 300ml _____ \$ 6.000

Jugo de naranjas _____ \$ 9.300

Jugo de mandarinas _____ \$ 10.600

Limonada de frambuesa _____ \$ 10.700

con soda _____ \$ 13.100

Lulada _____ \$ 10.300

♥ Cafés

Americano	7.500
Café con leche	11.200
Café con leche almendra/avena	13.200
Café Donatella	10.500
Café Donatella almendra/avena	13.100
Café helado	9.300
Café helado con leche	12.200
Café helado con leche almendra/avena	14.200
Capuccino	9.700
Capuccino con leche de almendras/avena	11.700
Café cortado	6.900
Café cortado con leche de almendras/avena	8.200
Espresso	5.900
Espresso doble	8.500
Café Contadino	11.200

↳ Café campesino con un shot de crema fresca

♥ Aromáticas e infusiones

Guayaba y agua de rosas	9.700
Manzana y cardamomo	9.700
Moras y menta fresca	9.700

Se pueden pedir Frías o calientes.
Hechas con ingredientes frescos y naturales.



Golden latte

\$13.700

Infusión de especias con leche de almendras y miel

♥ Té e infusiones en hebra



Té negro orgánico Colombiano

Té blanco con aroma a vainilla y notas de toronja

Té verde con flores de cerezo

Té Rooibos orgánico

Infusión de flores de lavanda

Té en agua _____	11.000
Té con leche _____	12.300
Té con leche de almendra/avena _____	13.600

♥ Té matcha en agua _____	9.900
Té matcha con leche _____	11.200
Té matcha con leche de almendra/avena _____	13.600

♥ Té chai _____	10.400
Té chai con leche de almendra/avena. _____	12.900
(mezcla hecha en casa de especias y té negro orgánico se sirve con leche y miel)	

♥ Chocolate con leche _____	11.600
Chocolate con leche de almendra/avena _____	13.900

♥ Vaso de leche _____	5.000
Vaso de leche de almendra/avena _____	7.500

Especiales del mes

Financiers de Frambuesa ^{🍷🍷} \$ 15.500

↓ Es un bizcocho personal, hecho a base de almendras molidas y mantequilla avellanada. Ideal para acompañar un café.

BABKA → Pan trenzado de chocolate ó de Peras
↓
TUMACO!

\$ 35.000

* Lo vendemos entero

TORTA ROLL de avellana 

↓ Bizcochwelo arrollado con crema de avellanas hecha en casa, cubierto con una delgada capa de crema fresca, cacao fino y avellanas caramelizadas

5 a 6 px \$ 55.000

* Mantenerlo refrigerado y servirlo Frio.





Financier

les amis



Bizzocheria



Torta
Roll de arellana



Adiciones

Leche	1.700
Leche de almendras / avena	2.800
Mantequilla	3.800
Dulce de leche	3.800
Yogurt	5.500
granola	40.000
Jamón de cerdo	4.300
Jamón serrano español	10.000
Mermelada	3.800
Crema pastelera	3.800
Queso crema	3.800
Queso Holandés	3.800
Cremoso de jamón ahumado y queso	8.800
Aguacate	6.300
Tomates asados	6.600
Salmon gravlax hecho en casa	12.200
Zumo de limón	2.200

≡ algunos Datos ≡

Estar en contacto con la naturaleza es importante.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5744722/>

Hoy en día hay muchos estudios científicos que lo evidencian.

5.200 especies están hoy en riesgo de extinción según NAT6ED.

https://www.nationalgeographic.com.es/mundo-animal/animales-peligro-extincion_12536

Algunas cuentas de Instagram para aprender sobre temas ambientales.

@marcelarecicladora

@franciscoactivista

@la.econstantino

Te quieres llevar este Fanzine? Dale!
es para eso!

≡



Baboka
de pera



Baloka de
chocolate

