



## COMPARTIR ES VIVIR

Kimchi casero <b>V</b>	4,00
Anacardos con alga nori y cúrcuma con un toque picante <b>V</b> 🌶️	5,50
Alcachofa confitada con sumac <b>VE</b>	9,00
Guacamole, cebolla roja encurtida, totopos de maíz azul y blanco cortados a mano <b>V</b>	10,00
Hummus de lentejas, hierbas y ajo negro con pan pita <b>V G</b>	10,50
Labneh con encurtido casero de zanahoria y remolacha, pistachos, chutney de menta y hojuelas de chile con pan de pita <b>G</b> 🌶️ 🥜	10,50
Coliflor asada con salsa de tahini verde y dukkah <b>VE</b> 🌶️ 🥜	10,50
Mezze Platter: Labneh, hummus, salvacremasco, guacamole, aceitunas, pan pita <b>G</b> 🌶️ 🥜 ➡️	17,00
Tartar de trucha del Pirineo con vinagreta unagi y yuzu, huevo poché orgánico* <b>G</b>	16,00
Ceviche de corvina, leche de tigre de ají amarillo, cilantro, aguacate, cancha y boniato ➡️ 🥜	18,50
Queso tomino con setas, aceite de trufa, pesto y pan de masa madre <b>VE G</b> 🌶️ 🥜	17,50
Pan de masa madre de Coush Amon con sal Maldon y aceite virgen <b>G</b>	3,00
+ Tomate	3,80

## ENSALADAS

Kale, rúcula, apio, manzana, aguacate, nueces pecanas, queso de cabra caprino y semillas de mostaza encurtidas <b>VE</b> 🌶️ 🥜	14,50
Remolacha asada, queso Salva Cremasco, espinacas, aguacate, rúcula, pistachos <b>VE</b> 🌶️ 🥜	14,50
Niçoise con anchoas, cogollos, judías, rabanitos, patatas ratte, tomate cherry, huevo duro, alcaparrones, crutones caseros y vinagreta Dijon <b>G</b> 🥜 ➡️	16,50
Burrata con hinojo, rucula, granada, pesto de pistachos, eneldo y albahaca <b>VE</b> 🥜 🌶️	16,00
Lentejas beluga, tartar de salmón, aguacate, pepino y rábano, vinagreta de yuzu y jengibre ➡️ 🍷	17,00

## TOSTADAS, HAMBURGUESAS Y MAS

Tostada de aguacate y dukkah <b>VE G</b> 🌶️ 🥜 <i>añade huevo orgánico*, salmón o mozzarella</i>	9,50
Focaccia de queso comté con kimchi <b>G</b> 🥜	11,00
Chicken curry sandwich <b>G</b> 🌶️ 🥜	15,00
Hamburguesa vegetariana de alubias, cebolla, setas shitake crujiente, queso, aguacate <b>VE G</b> 🥜	16,50
Hamburguesa de salmón salvaje con mayonesa de wasabi, jengibre encurtido, aguacate y rúcula <b>G</b> ➡️ 🥜	19,50

\*Nuestros huevos son orgánicos de Vall de la Muga (Empordà)

## PLATOS PRINCIPALES

Caldo de miso con fideos de soba de trigo sarraceno, wakame, tirabeques, hisho miso, tofu ahumado y huevo marinado <b>VE G</b> 🍷	16,00
Sopa asiática de leche de coco, lemongrass, jengibre, bokchoi, tallarines de arroz, shitake, setas, cilantro y huevo marinado <b>VE</b> 🍷	16,00
Rigatoni con pesto de pistacho, bimi, tomate semi seco, queso Salva Cremasco y albahaca <b>G</b> 🍷	16,00
Bowl de quinoa, verduras al horno con especias "ras el hannout", pan pita, garbanzos crujientes, salsa tahini y harissa <b>V</b> 🍷 <b>G</b>	16,50
Curry verde Thai hecho en casa, calabaza, bimi, tirabeques, garbanzos, cilantro y menta, arroz jazmín <b>V</b> 🍷	17,00
Tikka Masala, pollo macerado en yogurt y especias, salsa de curry en leche de coco, anacardos y cilantro, arroz jazmín 🍷	19,00
Veggie Tikka Masala, curry en leche de coco y especias con verduras, anacardos y cilantro, arroz negro <b>VE</b> 🍷	18,50
Budhha bowl, arroz negro, hummus, coliflor horneada, aguacate, kale, vinagreta de sésamo <b>V</b>	14,50
Steak Tartar de Cal Tomas Ecológico <b>G</b>	18,00
Carpaccio ecológico de roastbeef Can Mabres con salsa de setas, aceite de trufa y pimienta <b>G</b>	19,00
Trucha del Pirineo marinada en miso, dukkah con arroz negro ➡️ 🍷 🍷 🍷 🍷	21,00
Lubina salvaje de pesca sostenible, mantequilla de azafrán, hinojo asado ➡️ 🍷	27,00

## AÑADE

+ Opción huevo eco poché de Muga Valley	+ 2,50
+ Opción salmón	+ 4,50
+ Opción mozzarella	+ 2,50
+ Opción pollo corral	+ 3,00
+ Ensalada de kale, pecanas, manzana	+ 7,00

## POSTRES

Tarta de queso Les Filles 🍷	7,50
Tarta de chocolate vegana <b>G V</b> 🍷	7,50
Tarta de chocolate francés (sin gluten) 🍷	7,50
Tarta Lemon Pie 🍷	7,50
Tarta de té matcha con frambuesa 🍷 🍷	7,50
Tarta zanahoria 🍷 🍷 🍷	7,50
Banana bread <b>V</b> 🍷	7,50
Helado <i>Selvática</i> (opción vegana) 🍷 <b>V</b>	7,00
Sorbete de <i>Selvática</i> <b>V</b>	7,00
Yoghurt cremoso de coco vegano con compota <b>V</b>	6,50
+ <i>Helado Selvática en nuestras tartas</i> 🍷	+ 3,00

**V** Vegano **VE** Vegetariano  
**G** Contiene Gluten ➡️ Pescado 🍷 Leche  
 🍷 Nueces 🍷 Cacahuete 🍷 Soja

En *Les Filles* queremos ofrecerte un momento de calma en medio de la ciudad.

Nuestro valor fundamental es la *sostenibilidad*. Hemos puesto mucho cariño y tiempo para tener un menú lleno de los mejores ingredientes locales. Creemos que una comida deliciosa empieza en fincas *ecológicas* donde los animales y los productos se cuidan responsablemente.

Creemos en la transparencia y la honestidad, por eso aunque la mayoría de nuestros ingredientes son ecológicos y de origen local, algunos no lo son. Estas excepciones las hemos hecho porque el sabor lo merecía o simplemente porque no hemos encontrado una opción ecológica de calidad.

Si tienes alguna duda sobre la procedencia de algún ingrediente, por favor no dudes en preguntarnos.

Este es un pequeño oasis en la ciudad en el que cada día ponemos todo nuestro corazón, y queremos compartirlo contigo.

con cariño, Les Filles x

## COMPARTIR ÉS VIURE

Kimchi casola <b>V</b>	4,00
Anacards amb alga nori y curcuma i un toc picant <b>V</b> 🌶️	5,50
Carxofa confitada amb sumac <b>VE</b>	9,00
Guacamole, ceba vermella adobada i totopos blat de moro blaus tallats a mà <b>V</b>	10,00
Hummus de lleties, herbes i all negre amb pa pita <b>V G</b>	10,50
Labneh amb abodat casolà de pastanaga i remolatxa, festucs, chutney de menta i bitxo acompanyat de pa pita <b>G</b> 🌶️ 🍷	10,50
Coliflor rostida amb salsa de tahina verda <b>VE</b> 🌶️ 🍷	10,50
Mezze Platter: Labneh, hummus, salvacremasco, guacamole, olives, pa pita <b>G</b> 🌶️ 🍷 ➡️	17,00
Tartar de truita del Pirineu amb vinagreta unagi i yuzu, ou poche ecològic* <b>G</b>	16,00
Ceviche de corball, llet de tigre groga, coriandre, alvocat, cancha amb moniato ➡️ 🍷	18,50
Formatge tomino amb bolets, pesto i oli de tofona <b>VE G</b> 🌶️ 🍷	17,50
Pa de massa mare de Coush Amon amb sal Maldon i oli verge <b>G</b>	3,00
+ <i>Tomaquet</i>	3,80

\*Els nostres ous son ecològics de la Vall de la Muga (Empordà)

## AMINADES

Kale, ruca, api, poma, alvocat, nouss pecanes, formatge de cabra caprino i llavor de mostassa adobada <b>VE</b> 🌶️ 🍷	14,50
Remolatxa rostida amb formatge Salva Cremasco, espinacs, alvocat, ruca i fetucs <b>VE</b> 🌶️ 🍷	14,50
Niçoise amb anxoves, cabdells, mongetes, ravenets, patates ratte, tomaca xerri, ou dur, tàperes, crostons casolans i vinagreta Dijon <b>G</b> 🍷 ➡️	16,50
Burrata amb tomaquets de temporada, alfàbrega <b>VE</b> 🍷 🌶️	16,00
Lleties beluga, tartar de salmo, alvocat, cogombre i rave, vinagreta de yuzu i gíngebre ➡️ 🍷	17,00

## TORRADES I HAMBURGUESES

Torrada d'alvocat amb dukkah <b>VE G</b> 🍷 🌶️ + <i>ou ecològic*</i> , <i>salmo o mozzarella</i>	9,50
Focaccia de formatge compté amb Kimchi <b>G</b> 🍷	11,00
Chicken curry sandwich <b>G</b> 🌶️ 🍷	15,00
Hamburguesa vegetariana amb mongetes, ceba, bolets shitake cruixents, formatge, alvocat <b>VE G</b> 🍷	16,50
Hamburguesa de salmó salvatge amb maionesa de wasabi, gíngebre adobat, alvocat i ruca <b>G</b> ➡️ 🍷	19,50

## PLATS PRINCIPALS

Sopa de miso amb fideus soba de blat sarraí, wakame, tirabecs, hishio miso, tofu ahumat i ou marinat <b>VE G</b> 🍷	16,00
Sopa asiàtica de llet de coco, lemongrass, gingebre, bokchoi, tallarins d'arros, shitake, coriandre i ou marinat <b>VE</b> 🍷	16,00
Rigatoni amb pesto de festucs, bimi, tomaquet sec, formatge Salva Cremasco i alfabrega 🍷🍷	16,00
Bowl de quinoa amb verdures al forn, barrerja d'espècies "ras el hannout", pa pita, cigrons cruixents, salsa tahini i harissa <b>V 🍷G</b>	16,50
Curri verd Thai casolà amb carbassa, bimi, tirabecs, cigrons cruixents, coriandre i menta. Acompanyat amb arròs gessamí <b>V</b> 🍷	17,00
Tikka Masala, pollastre de granja macerat en iogurt i espècies, amb salsa de curri de llet de coco, anacards i coriandre, arròs gessamí 🍷🍷	19,00
Veggie Tikka Masala, curri Indi amb llet de coco, espècies, verdures, anacards i coriander. Acompanyat amb arròs negre <b>VE</b> 🍷🍷	18,50
Budhha bowl, arròs negre, hummus, coliflor brasejada, alvocat, kale, vinagreta de sesam <b>V</b>	14,50
Steak Tartar de Cal Tomàs Ecològic <b>G</b>	18,00
Carpaccio de roastbeef ecològic (Can Mabres) amb salsa de setes, oli truffati i pimenta <b>G</b>	19,00
Truita del Pirineu marinada en miso, dukkah, arròs negre ➡️🍷🍷🍷	21,00
Llobarro salvatge de pesca sostenible, mantega d'asafrà, fonoll rostit ➡️🍷	27,00

## ACOMPANYAMENTS

+ Opció ou poche eco de Muga Valley	+ 2,50
+ Opció salmó	+ 4,50
+ Opció mozzarella	+ 2,50
+ Pollastre de granja	+ 3,00
+ Amanida petita de kale, poma, nou pecana	+ 7,00

## POSTRES

Cheesecake Les Filles 🍷	7,50
Pastís xocolata vegana <b>G V</b> 🍷	7,50
Pastís xocolata Francès (sense gluten) 🍷	7,50
Key Lime Pie 🍷🍷🍷	7,50
Pastís de té matcha amb gerd (sense gluten) 🍷🍷	7,50
Pastís de pastanaga 🍷🍷🍷	7,50
Banana bread <b>V</b> 🍷	7,50
Gelat <i>Selvática</i> (opció vegana) 🍷	7,00
Sorbet de <i>Selvática</i> <b>V</b>	7,00
Iogurt cremós de coco vegà amb compota <b>V</b>	6,50
+ Gelat <i>Selvática</i> amb els nostres pastissos 🍷	+ 3,00

**V** Vegà    **VE** Vegetarià  
**G** Conté Gluten    ➡️ Peix    🍷 Lactics  
🍷 Fruits secs    🍷 Cacauetes    🍷 Soia

A *Les Filles* volem oferir-te un moment de tranquil·litat al mig de la ciutat.

El nostre valor fonamental és la *sostenibilitat*. Hem posat tot el nostre afecte i temps per poder crear una carta plena dels millors ingredients i sabors locals.

Creiem que un àpat deliciós sempre comença en finques *ecològiques*, on els animals, fruites i verdures són cuidats de forma responsable.

Creiem en l'honestedat i la transparència, per això volem que sàpigues que malgrat la gran majoria dels nostres ingredients són ecològics i d'origen local, alguns no ho són. Aquestes excepcions només les hem fet perquè el sabor final ho mereixia o perquè no hem trobat una opció ecològica de qualitat.

Si tens qualsevol dubte sobre l'origen dels nostres ingredients, si us plau, no dubtis en consultar-nos. Aquest és un petit oasis a la ciutat en el que cada dia posem tot el nostre cor, i volem compartir-lo amb tu.

amb tot l'afecte, Les Filles

## SHARING IS CARING

Home-made Kimchi <b>V</b>	4,00
Roasted turmeric, nori and sesame cashew nuts with a spicy touch <b>V</b> 🌶️	5,50
Candied artichoke with sumac <b>VE</b>	9,00
Guacamole, pickled red onions, blue and white corn hand cut totopos <b>V</b>	10,00
Black lentil hummus, herbs, black garlic with pita bread <b>V G</b>	10,50
Labneh with root vegetable slaw (beets, carrots, celeriac) pistachios, mint chutney, with a touch of chili with pita bread <b>G</b> 🌶️ 🍷	10,50
Roasted cauliflower with Green tahini sauce and dukkha <b>VE</b> 🌶️ 🍷	10,50
Mezze Platter: labneh, hummus, salvacremasco, guacamole, olives, pita bread, dukkah <b>G</b> 🌶️ 🍷 🐟	17,00
Trout tartare from the Pyrenees with unagi and yuzu vinaigrette, organic poached egg* <b>G</b>	16,00
Sea bass ceviche, yellow ají tiger milk, avocado, cilantro, corn, sweet potato 🐟 🍷	18,50
Tomino cheese with mushrooms, truffle oil, pesto and sourdough bread <b>VE G</b> 🌶️ 🍷	17,50
Sourdough Bread from Coush Amon, Maldon salt, virgin olive oil <b>G</b>	3,00
+ tomato	3,80

## SALADS

Kale, rocket, celery, apple, avocado, pecan nuts, caprino goat cheese & pickled mustard seeds <b>VE</b> 🌶️ 🍷	14,50
Roasted beets, rocket, spinach, Salva Cremasco cheese, avocado, rucola & pistachio <b>VE</b> 🌶️ 🍷	14,50
Niçoise anchovies, lettuce buds, Sting beans, radish, cherry tomato, boiled egg, capers, homemade croutons, Dijon mustard 🍷 <b>G</b> 🐟	16,50
Burrata with fennel, rucola, pomegranate, pistachio pesto, dill and basil <b>VE</b> 🍷 🌶️	16,00
Beluga lentils, salmon tartar, avocado, cucumber, radish, yuzu and ginger vinaigrette 🐟 🍷	17,00

## TOASTS & BURGERS

Avocado toast with Dukkha <b>VE G</b> 🍷 🌶️	9,50
Focaccia cheese melt with comté and home-made kimchi <b>G</b> 🍷	11,00
Chicken curry sandwich <b>G</b> 🍷 🌶️	15,00
Vegetarian Burger with beans, onion, crispy shitake mushrooms, cheddar and avocado <b>VE G</b> 🍷	16,50
Wild Salmon burger with wasabi mayo, marinated ginger, avocado and rocket <b>G</b> 🐟 🍷	19,50

*\*Our Organic eggs are sourced from Vall de Muga (Empordà)*



## MAIN DISHES

Miso soup with buckwheat soba noodles, wakame, sweet peas, hisho miso, smoked tofu and marinated organic egg <b>VE G</b> 🌱	16,00
Asian soup with coco nut milk, lemongrass, ginger, bokchoi, rice noodles, shitake, mushrooms, coriander and marinated egg <b>VE</b> 🌱	16,00
Rigatoni with pistachio pesto, bimi, sun dried tomatoes, Salva Cremasco cheese and basil <b>G</b> 🌱	16,00
Quinoa bowl with oven cooked vegetables, ras el hanout, pita bread & crunchy chickpeas with tahini sauce and harissa <b>V</b> 🌱 <b>G</b>	16,50
Thai Green curry, pumpkin, broccoli, string beans, chickpeas, mint, jasmine rice <b>V</b> 🌱	17,00
Chicken tikka masala, free range chicken marinated in yogurt and spices, with coconut milk curry sauce, cashews, coriander and jasmine rice 🌱	19,00
Veggie Tikka Masala, Indian spiced coconut milk curry with veggies cashew nuts and coriander. Black rice <b>VE</b> 🌱	18,50
Buddha bowl, black rice, hummus, roasted cauliflower, avocado, kale and sesame vinaigrette <b>V</b>	14,50
Organic Steak Tartar (Cal Tomas) <b>G</b>	18,00
Organic grass-fed roast beef carpaccio from Can Mabres with rocket, watercress, capers and mustard sauce <b>G</b>	19,00
Pyrenees Trout marinated in miso, dukkha and black rice 🌱 🌱 🌱 ➡	21,00
Wild sea bass from sustainable fishing, saffron butter, roasted fennel ➡ 🌱	27,00

## SIDE OPTIONS

+ Organic poached egg from Muga Valley	+ 2,50
+ Salmon	+ 4,50
+ Mozzarella	+ 2.50
+ Free-range chicken	+ 3,00
+ Small greens & kale salad, pecan, apple	+ 7,00

## DESSERTS

Les Filles cheesecake 🌱	7,50
Vegan chocolate cake <b>G V</b> 🌱	7,50
French chocolate cake (glute free). 🌱	7,50
Key Lime Pie 🌱 🌱 🌱	7,50
Matcha cake with raspberry (glute free) 🌱 🌱	7,50
Carrot cake 🌱 🌱 🌱	7,50
Banana bread <b>V</b> 🌱	7,50
Selvática ice cream (Vegan option) 🌱	7,00
Selvática sorbet <b>V</b>	7,00
Vegan coconut yoghurt with seasonal compote <b>V</b>	6,50
+ <i>Selvática ice cream with any of our cakes</i> 🌱	+ 3,00

**V** Vegan **VE** Vegetarian  
**G** Contains Gluten ➡ Fish 🌱 Milk  
 🌱 Nuts 🌱 Peanuts 🌱 Soya

At *Les Filles* we believe in offering a moment  
of calm in an otherwise hectic city.

Our core value is *sustainability*. A lot of love, care &  
attention has gone into providing you with a menu full of  
the very best local ingredients. We believe that delicious  
food starts in *organic & free range* farms where animals  
and produce are consciously looked after.

While most of our food is organic and locally sourced,  
some things are not, but these ingredients are only  
included to provide flavour or simply because of a lack of  
organic options.

If you have any questions about where our dishes come  
from, please don't hesitate to ask us.

This is a little oasis in the city, from our heart to yours,  
and it's a pleasure for us to share it with you.

love, Les Filles x