



## LA ALIMENTACIÓN EN MAS CAMPASSOL

Estamos comprometidos con la naturaleza y sus habitantes. Nuestra misión es proponer una convivencia basada en el respeto y la protección. Por ello todos los productos que ofrecemos son *plant based* y sin aceite de palma, unas magníficas alternativas al consumo de animales.

### **Sostenibilidad**

Apostamos por ingredientes estacionales, locales y de proximidad. Al no ser de origen animal, no contribuyen a la deforestación de las selvas, a la contaminación del aire y de los acuíferos, la degradación de la vegetación, la erosión de los suelos y la gran pérdida de biodiversidad, es decir, algunas de las causas más importantes del cambio climático y de la destrucción de nuestro hábitat.

### **Salud**

Ofrecemos alimentos libres de sufrimiento animal, pesticidas, hormonas, antibióticos y otros medicamentos presentes en la alimentación animal, así como de transgénicos, prohibidos en la alimentación humana, pero permitidos en piensos, por lo que los restos de genes modificados de las plantas acaban en el mismo lugar...

### **Ética**

Como no puede ser de otra manera, nuestros alimentos son libres de maltrato animal. Creemos que el cambio en nuestra relación con los seres que compartimos hábitat debe empezar por dejar de explotarlos.

Los restos de alimentos no se desperdician, entran en el circuito de alimentos a través del compostaje, fertilizando la tierra y produciendo mejores hortalizas para alimentarnos de manera saludable.

Las **proteínas** son esenciales para nuestro organismo y si se opta por las de origen vegetal, además de proteger el planeta, favorecemos nuestra salud cardiovascular, metabólica y renal.

Algunos de nuestros platos llevan ingredientes procesados; esto se debe a que la filosofía de nuestra oferta gastronómica es que los platos sean fáciles de preparar por nuestros huéspedes en casa y donde pueden adquirirlos, para poder reducir en su día a día el consumo de animales. Son alimentos perfectos para hacer transición a la alimentación vegetal, contribuyendo así a una menor huella en el planeta, la salud y el sufrimiento animal.

**Sea el cambio que quiere ver en el mundo... con el poder de pequeñas acciones,  
podemos hacer de este planeta un lugar mejor para todos...**

**No se trata de dejar de comer... se trata de dejar vivir**

**Si cambias tu alimentación cambias el mundo en el que vives...**



## Para empezar

<b>Olivas</b> variadas	€ 4
<b>Frutos secos</b> de proximidad horneados a la leña, con nueces ricas en omega3	€ 4
<b>Almendras</b> de proximidad <b>fritas</b> a la alicantina	€ 5
<b>Pan</b> de payés local <b>con tomate</b> y aceite ecológico	€ 4,5
<b>Crema</b> de temporada con picatostes caseros y/o picada vegetal	€ 13

## Para compartir

<b>Ensalada</b> del <b>huerto</b> , según temporada, con aceite y vinagre de manzana eco	€ 19
<b>Humus</b> con crudites de verdura ecológica o local de temporada (trazas Gluten)	€ 13
Selección de <b>quesos vegetales</b> "Nutty" (quesos SG): de flores y trufa, con arándanos, con cebolla y cebollino y curado al pimentón; con "crackers" de trigo eco, frutos secos y pa de pagès	€ 15
Selección de 4 <b>quesos vegetales semicurados</b> "Veggie Karma" (quesos SG): Al vino blanco, con pimentón dulce ahumado, finas hierbas provenzales y con nueces y pimienta rosa, con "crackers" de trigo eco, frutos secos y pa de pagès	€ 15

## Con Pan del pueblo

<b>Hot dog XL</b> Campassol con salchichas Heura, pan de obrador, cebolla, pepinillo, lechuga, veganesa, ketchup y mostaza eco; con patatas fritas del huerto	€ 17
<b>Choripan</b> Campassol XL con chorizos Heura, pan de obrador, con cebolla, ketchup y mostaza eco o chimichurri; acompañado de patatas fritas del huerto	€ 17
<b>Bakini Campassol</b> con pa de pagès, bacon Compasión y queso vegetal fundido y acompañamiento de ensalada del huerto o patatas fritas	€ 17
<b>Hamburguesa</b> Heura (SG) con pan de obrador, lechuga, cebolla, tomate, pepinillo, veganesa, ketchup y mostaza eco, acompañadas de patatas fritas	€ 17



## Principales de la masía

<b>Currywurst Campassol</b> salchichas de proteína vegetal de Heura (SG), con salsa berlina al curry y patatas fritas del huerto	€ 15
<b>“Fish’n chips”</b> vegetal (SG) con veganesa al limón y patatas fritas del huerto	€ 15
<b>“Merluza”</b> vegetal, alta en ácidos grasos omega-3 (SG) con veganesa al limón acompañada de puré de patatas del huerto	€ 16
<b>Albóndigas</b> vegetales Heura (SG) estofadas con verduras temporada	€ 16
<b>Escalopa</b> de no pollo Heura con salteado de garbanzos y verdura al vino blanco	€ 16
<b>Medallón</b> de no ternera con lecho cremoso de patata y salsa de aceituna	€ 17
<b>“Costillas”</b> vegetales de Juicy Marbles al romero de Campassol – 350gr. (SG)	€ 29

## Infantil

<b>Macarrones</b> o <b>ñoquis</b> con tomate	€ 10
<b>Macarrones</b> o <b>ñoquis</b> con bolognesa vegetal	€ 12
<b>Nuggets vegetales</b> Heura (SG) con ketchup eco y patatas fritas	€ 12

## Postres

<b>Brownie</b> con nueces	€ 9
<b>Postre casero</b> de la masía	€ 9
<b>Músico</b> con <b>frutos secos</b> y vino dulce de proximidad	€ 6
<b>Fruta</b> ecológica o local de temporada	€ 5



## Maridajes

### Selección de **quesos vegetales** "Nutty":

Con flores y trufa, arándanos, pimentón y con cebolla y cebollino;  
con "crackers" de trigo eco, frutos secos y pa de pagès

#### Sugerencia de maridaje:

San Valentín de Torres, 2022	€ 18
Jean Leon Xarel·lo, 2021	€ 26

### Selección de 4 **quesos vegetales semicurados** "Veggie Karma":

Al vino blanco, con pimentón dulce ahumado, finas hierbas provenzales y con nueces y pimienta rosa, con "crackers" de trigo eco, frutos secos y pa de pagès

#### Sugerencia de maridaje:

Jean Leon Chardonnay, 2022	€ 26
Atrium Chardonnay, 2022	€ 21
Albet i Noya "Petit Albet", 2021 (tinto)	€ 19

### **Embutidos de origen vegetal** de "Compasión" y "Rollito Vegano":

#### Sugerencia de maridaje:

Jean Leon 3055 Merlot, 2021	€ 26
Albet i Noya "Petit Albet", 2021	€ 19
Dasca Vives Jovent, 2001 - vi Natural	€ 25



## Carta de bebidas

*Todos los productos que ofrecemos de origen vegetal, ecológicos y/o de proximidad.*

<b>Agua mineral</b> Sant Aniol, del Parc Natural - esperit volcànic	€ 2,5
<b>Agua mineral con gas</b> Sant Aniol, del Parc Natural - esperit volcànic	€ 2,5
<b>Café</b> ecológico expresso o con leche vegetal	€ 3
Selección de <b>tés ecológicos</b> CUPPER de comercio justo:	€ 3
“Earl Grey”	
“Verde”	
“Verde chai”	
“Blanco con naranja”	
<b>Infusiones</b> ecológicas CUPPER de comercio justo:	€ 3
“After dinner mint”	
Manzanilla	
“Love me truly chai”	
“Original Rooibos”	
<b>Zumos</b> ecológicos – manzana, naranja o melocotón	€ 3
<b>Refrescos</b> ecológicos naturales “Whole Earth”: Manzana, Cola, Saúco o Arándanos	€ 3,5
<b>Refrescos</b> naturales “fritz-kola”: Manzana eco, Cola	€ 4,5
<b>Kombuchas</b> ecológicas de Flax & Kale: bajo contenido en azúcares debido a la fermentación; rico en probióticos, contribuyendo a estimular nuestro sistema inmunológico; contribuye a restablecer el equilibrio de la flora intestinal	€ 6
Dragon lemonade	
Orange Fantasy	
Lemon Fantasy	
Passion Colada (según temporada)	
<b>Cerveza</b> ecológica sin alcohol	€ 6



## Bebidas de bodegas cercanas

<b>Cerveza "Montseny"</b> de trigo, artesanal, ecológica y km0	€ 5,5
<b>Cerveza ecológica "BdeGust"</b> , extra de lúpulo y tostada, solidaria y km0	€ 6
Cerveza ecológica <b>"BdeBeer - Blat"</b> , sin gluten, solidaria, km0, apta para celíacos	€ 6
<b>Cerveza ecológica "BdeGust - Atre BIDA"</b> , Hazy IPA, solidaria y km0	€ 6,5
Copa de <b>vino blanco</b> Albet i Noya "Petit Albet", 2022	€ 5,5
Copa de <b>vino tinto</b> Albet i Noya "Petit Albet", 2021	€ 5,5
<b>Vermut</b> de proximidad	€ 4
<b>Moscatel</b> de proximidad	€ 3
<b>Ratafia</b> km0 "Russet"	€ 4
Licor ecológico de <b>cantueso</b> , esencia de lavanda, 6cl.	€ 4
Licor de <b>hierbas</b> del Pirineo, "Ordesano", 6cl	€ 4
Licor de <b>cassis</b> de la Vall d'Aran, 6cl.	€ 4
Licor ecológico de <b>Manzanilla</b> de l'Empordà	€ 4

## Cócteles

Gin Tonic de ginebra del Pirineo "Ordesano", con tónica Le Tribute y limones eco	€ 13
Gin Tonic de ginebra "Hibiscus & Orange", con tónica pimienta rosa y limones eco	€ 16
Bloody Mary de vodka mediterráneo Km1, con zumo de tomate	€ 14
Mojito de ron blanco "Zarco Natural" de Portugal con menta del huerto	€ 14
Cuba Libre de ron dorado del Pirineo "Ordesano" y fritz-kola	€ 14



## Vinos

Todos nuestros vinos son **ecológicos**, **vegano**s y de **proximidad** y están elaborados en selectas bodegas. **Torres** es un referente a nivel mundial y lleva años elaborando vinos ecológicos siguiendo el lema “Cuanto más cuidamos la tierra, mejor vino conseguimos”. **Albet i Noya** fue la primera bodega del Estado en hacer una apuesta por la agricultura sostenible; un compromiso que han mantenido a lo largo de más de 40 años.

### Blancos

Albet i Noya "Curiós", 2023	€ 19
San Valentín de Torres, 2022	€ 18
Atrium Chardonnay, 2022	€ 21
Jean Leon Xarel·lo, 2021	€ 26
Jean Leon Chardonnay, 2022	€ 26

### Vinos tintos

Albet i Noya "Curiós", Tempranillo 2022	€ 19
Dasca Vives Jovent, 2001 - vino Natural	€ 25
Atrium Merlot, 2021	€ 24
Jean Leon 3055 Merlot, 2021	€ 26
Gran Coronas, 2018	€ 34
Jean Leon “Le Havre”, Cabernet Sauvignon, 2018	€ 49

### Vinos rosados

Albet i Noya "Curiosa Rosé", 2023	€ 19
Jean Leon Rosé, 2022	€ 26

### Cavas y espumoso

Artesana Brut Nature, Giró	€ 22
Xarel·lo 100%, Gran Reserva Brut Nature, Giró – Cava solidario	€ 29
Espumoso Can Paixano	€ 10

### Sin alcohol

Natureo tinto o rosado 2021	€ 17
Natureo Sparkling	€ 19



**Heura**

## PROTEÍNAS 100% VEGETALES

hecha a base de legumbres  
(soja o guisante)

Mediante técnicas de cocción con cambios de presión, humedad y temperatura, conseguimos

**una textura tan carnosa que resulta difícil creer que no es carne.**

**44%**  
DE LA INGESTA  
DIARIA  
RECOMENDADA  
DE PROTEÍNAS  
POR BURGER

FUENTE  
DE FIBRA

ACEITE  
DE OLIVA  
VIRGEN  
EXTRA



Descubre todos nuestros productos en [www.heurafoods.com](http://www.heurafoods.com)

# COMPASIÓN

## CARNE 3.0



### CIEN POR CIEN VEGETAL

Alternativa a la carne animal con la misma calidad y el sabor de siempre.



### CARNE 3.0

Carne por un futuro. Por un sistema alimentario que evolucione hacia vías sostenibles y respetuosas.



### PROTEÍNA POSITIVA

Proteína vegetal de alta calidad con todos los aminoácidos esenciales.



### CERO QUÍMICOS

Solamente utilizamos ingredientes naturales y evitamos el uso de aromatizantes o espesantes químicos.



### BAJO EN GRASAS

Nuestros productos no son ultraprocesados y tienen un bajo contenido en grasas saturadas.



### ECOLÓGICO

Cuidamos nuestra salud porque únicamente usamos ingredientes naturales y ecológicos.



### ARTESANAL

Producimos todos nuestros productos dándoles el mejor tratamiento para obtener el mejor resultado.



### ELABORACIÓN LOCAL

Creamos nuestras carnes aquí, cerca de ti.



# VEGGIE KARMA

Plant-based

**Naturales**

Fermentados

**Ecológicos**

--

Ingredientes de **proximidad** o de **comercio justo**

--

We are

**plastic-free & Honnest**



[veggie-karma.com](http://veggie-karma.com)

ALTERNATIVA VEGETAL A LO TRADICIONAL

**NUTTY**  
ARTISAN FOOD CO



Plant based



Gluten Free



Lactose Free



Curado con Pimenton



Curado con Arandanos



Simply White al Tartufo Bianco



Simply White con Higos y Nueces



PROJECTE SOCIAL  
QUE ELABORA  
CERVENA AMB INGREDIENTS ECOLÒGICS  
I DE COLLITA PRÒPIA KM-0, I VEGANA



NOM	ESTIL	DESCRIPCIÓ	VISIBILITAT I SUPORT
BdeBeer	Blat (weissbier) amb flors silvestres 4,5° <i>També apta per a persones celiaques</i>	Una cervesa estil Baviera. Molt lleugera amb aromes florals i molt sutilment especiats. Llúpol, blat i flors de sempreviva de collita pròpia	Projecte de conservació d'abelles silvestres
BdeGust	Eco-Lager premiada pel Basque Culinary Center 4,5°	De baixa fermentació. Cervesa molt rodona i ben acabada de color ambre amb espuma lleugera i bombolla ben integrada. S'aprecia el llúpol cascade de collita pròpia en nas. En boca, tocs a caramel	Al propi projecte social de BdeGust. Treballen amb diferents col·lectius en risc d'exclusió social i laboral
l'AtreBida	Hazy IPA (Indian Pale Ale) 6°	La més aromàtica. Elaborada amb 3 varietats de llúpol que recorden als aromes d'un suc de fruites tropicals i cítriques: pinya, mango, maracuyá...	Al projecte de formació i re-inserció de joves de l'associació AD Iniciatives Socials

\* Todos nuestros ingredientes son fáciles de adquirir, **hortalizas ecológicas** y alternativas a la carne presentes en supermercados como **Eclat** y **La Sirena**, u online, p.ej. en **Vegaffinity.com**. Propuestas **fáciles de preparar** para animar a probar en casa en detrimento del consumo de la carne, tan perjudicial para el planeta, para nuestra salud y para las víctimas...

\*\* Algunas propuestas están procesadas, pero siempre procuramos que sea lo **mínimo posible**, siempre **ecológicas** y de **proximidad**. 🌱