



L'ALIMENTACIÓ A MAS CAMPASSOL

En Campassol només volem oferir snacks, plats casolans i al mateix temps mostrar les magnífiques alternatives que hi ha al consum d'animals.

Estem compromesos amb la naturalesa i els seus habitants. La nostra missió és proposar una convivència basada en el respecte i la protecció. Per això tots els productes que oferim són plant based i sense oli de palma.

Sostenibilitat

Apostem per ingredients estacionals, locals i de proximitat. Al no ser d'origen animal, no contribueixen a la desforestació de les selves, a la contaminació de l'aire i dels aqüífers, la degradació de la vegetació, l'erosió dels sòls i la gran pèrdua de biodiversitat, és a dir, algunes de les causes més importants del canvi climàtic i de la destrucció del nostre hàbitat.

Salut

Oferim aliments lliures de sofriment animal, pesticides, hormones, antibiòtics i altres medicaments presents en l'alimentació animal, així com de transgènics, prohibits en l'alimentació humana, però permesos en pinsos, per la qual cosa les restes de gens modificats de les plantes acaben en el mateix lloc...

Ètica

Com no pot ser d'una altra manera, els nostres aliments són lliures de maltracte animal. Creiem que el canvi en la nostra relació amb els éssers que compartim hàbitat ha de començar per no d'explotar-los. Les restes d'aliments no es malgasten, entren en el circuit d'aliments a través del compostatge, fertilitzant la terra i produint millors hortalisses per a alimentar-nos de manera saludable.

Les **proteïnes** són essencials per al nostre organisme i si s'opta per les d'origen vegetal, a més de protegir el planeta, afavorim la nostra salut cardiovascular, metabòlica i renal.

Alguns dels nostres snacks porten ingredients processats; això es deu al fet que la filosofia de la nostra oferta gastronòmica és que els plats siguin fàcils de preparar pels nostres hostes a casa i on poden adquirir-los, per a poder reduir en el seu dia a dia el consum d'animals.

Són aliments perfectes per a fer transició a l'alimentació vegetal, contribuint així a una menor petjada en el planeta, la salut i el sofriment animal.

Aquí podem donar-los moltes idees i recomanacions, començant per una petita carta que anirà creixent juntament amb el projecte i l'oferta d'alternatives vegetals, que sempre dependrà de les nostres decisions en el supermercat... L'alimentació vegetal és el futur: més saludable, menor impacte en el planeta i més respecte per totes les formes de vida que l'habiten.

Segui el canvi que vol veure en el món... amb el poder de petites accions, podem fer d'aquest planeta un lloc millor per a tots...

No es tracta de deixar de menjar... es tracta de deixar viure

Si canvieu la teva alimentació canvieu el món en el qual viueu...



Per començar

Olive variades	€4
Fruit sec de proximitat enforats a la llenya, amb nous riques en omega3	€4
Ametlles de proximitat fregides a l'alacantina	€5
Pa de pagès local amb tomàquet i oli ecològic	5,5
Crema de temporada amb crotons casolans i/o picada vegetal	€13

Per a compartir

Amanida de'l hort , segons temporada, am boli i vinagre de poma eco	€19
Humus amb crudités de verdura ecològica de temporada (traces glúten)	€13
Selecció de formatges vegetals ; "Nutty" (formatges SG): de flors i trufa, amb nabius, amb ceba i cebolat i curat al pebre roig; amb "crackers" de blat eco, fruits secs i pa de pagès	€15
Selecció de 4 formatges vegetals ; semicurats ; "Veggie Karma" (formatges SG): Al vi blanc, amb pebre roig dolç fumat, fines herbes provençals i amb nous i pebre rosa, amb "crackers" de blat eco, fruits secs i pa de pagès	€15

Amb pa del poble

Hot dog XL Campassol amb salsitxes Heura, pa d'obrador, ceba, cogombret, enciam, veganesa, quètxup i mostassa eco; amb patates fregides de l'hort	€17
Choripan Campassol XL amb xoriços Heura, pa d'obrador, amb ceba, quètxup i mostassa eco o chimichurri; acompanyat de patates fregides de l'hort	€17
Bakini Campassol amb pa de pagès, bacon Compassió i formatge vegetal fos i acompanyament d'amanida de l'hort	€17
Hamburguesa Heura (SG) amb pa d'obrador, enciam, ceba, tomàquet, cogombret, veganesa, quètxup i mostassa eco, amb patates fregides de l'hort	€17



Principal; de la masia

Currywurst Campassol salsitxes de proteïna vegetal de Heura (SG), amb salsa berlinesa al curri i patates fregides ecològiques	€15
"Fish'n chips" vegetal (SG) amb veganesa i llimona amb patates fregides de l'hort	€15
Mandonguilles vegetals Heura (SG), estofades amb verdures eco de temporada	€17
Escalopa de no pollastre Heura amb saltejat de cigrons i verdura al vi blanc	€17
"Lluç" vegetal alt en àcid; grasso; omega-3 (SG) amb veganesa de llimona acompanyat de cremós de patates	€18
Medalló de no vedella amb llit cremós de patata amb trufa i salsa d'oliva	€18
"Costelles" vegetals de Juicy Marbles, al romaní de Campassol – 350gr. (SG)	€29

Infantil

Macarrons o nyoquis amb tomàquet	€10
Macarrons o nyoquis amb bolognesa vegetal	€12
Nuggets vegetals Heura amb quètxup eco i patates fregides	€12

Postres

Brownie amb nous	€9
Postre casolà de la masia	€9
Músic amb fruit; sec; i vi dolç de proximitat	€6
Fruita ecològica o local de temporada	€5



Especials

Esmorzar amb energia

Batut de proteïnes de **xocolata**: ecològic, SG, sense sucre afegit, sense additius €4,95

Batut de proteïna d'arròs ecològic amb **fruita** i beguda de civada €5.95

Aperitiu Campassol

2 **vermú**s locals amb **olives** o **fruit**s **sec**s de proximitat €12

2 **vermú** locals amb **olives** i **fruit**s **sec**s de proximitat €16

Espumós rosat amb **fondue de xocolata** negra amb **fruita** de temporada €15

Maridatges

Selecció de **formatges vegetals** "Nutty":

Amb trufa i flors, nabius, i amb ceba i cebolet; amb "crackers"
de blat eco, fruita seca i pa de pagès

Sant Valentí de Torres, 2022 €18

Jean Leon Xarel·lo, 2021 €26

Selecció de 4 **formatges vegetals** **semicurats** "Veggie Karma":

Al vi blanc, amb pebre roig dolç fumat, fines herbes provençals i amb
nous i pebre rosa, amb "crackers" de blat eco, fruita seca i pa de pagès

Jean Leon Chardonnay, 2022 €26

Atrium Chardonnay, 2022 €21

Albet i Noya "Petit Albet", 2021 (negre) €19



Carta de begudes

Tots els productes que oferim són d'origen vegetal, ecològics i/o de proximitat.

Aigua mineral Sant Aniol, del Parc Natural - esperit volcànic €2,5

Aigua mineral amb gas Sant Aniol, del Parc Natural - esperit volcànic €2,5

Cafè ecològic expresso o tallat amb llet vegetal €3

Selecció de **tes ecològics** CUPPER de comerç just: €3

“Earl Ramat”

“Verd”

“Verd chai”

“Blanco amb taronja”

Infusions ecològiques CUPPER de comerç just: €3

“After dinner mint”

Camomilla

“Love em truly chai”

“Original Roibos”

Sucs ecològics – poma, taronja o préssec €3

Refrescs ecològics naturals “Whole Earth”: Taronja-llimona, Saüc, Nabius, Cola €3,5

Refrescs naturals “fritz-kola”: Cola i Poma eco €4,5

Kombuchas ecològiques de Flax & Kale: baix contingut en sucres a causa de la fermentació; ric en probiòtics, contribuint a estimular el nostre sistema immunològic; contribueix a restablir l'equilibri de la flora intestinal €6

Dragon lemonade

Orange Fantasy

Lemon Fantasy

Cerveça ecològica sense alcohol €6



Begudes de cellers pròxims

Cerveça "Montseny" de blat, artesanal, ecològica i km0	€5,5
Cerveça ecològica "BdeGust", extra de llúpul i torrada, solidària i km0	€6
Cerveça ecològica "BdeBeer - Blat", sense gluten, solidària, km0, apta per celíacs	€6
Cerveça ecològica "BdeGust – Atre BIDA", Hazy IPA, solidària i km0	€6,5
Copa de vi blanc Albet i Noya "Curiòs", 2023	€5,5
Copa de vi negre Albet i Noya "Curiòs", 2022	€5,5
Vermut de proximitat	€4
Moscatell de proximitat	€3
Ratafia km0 "Russet"	€5
Licor ecològic de cantueso, essència de lavanda, 6cl.	€5
Licor d'herbes del Pirineu, "Ordesano", 6cl	€5
Licor de cassis de la Vall d'Aran, 6cl.	€5
Licor ecològic de Camamilla de l'Empordà	€5

Cócteles

Gintònic de ginebra del Pirineu "Ordesano", amb tònica Le Tribute i llimones eco	€16
Gintònic de ginebra "Hibiscus & Orange", amb tònica pimenta rosa i llimones eco	€18
Bloody Mary de vodka mediterrani Km1, amb suc de tomàquet eco	€16
Cuba Libre de rom daurat del Pirineu "Ordesano" i Fritz-kola	€16



Vins

Tots els nostres vins són **ecològics**, **vegans** i de **proximitat** i estan elaborats en selectes cellers. **Torres** és un referent a nivell mundial i porta anys elaborant vins ecològics seguint el lema “Com més cuidem la terra, millor va venir aconseguim”. **Albet i Noya** va ser el primer celler de l'Estat a fer una aposta per l'agricultura sostenible; un compromís que han mantingut al llarg de més de 40 anys.

Vins blancs

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

Vins negres

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

Vins rosats

Albet i Noya " Curiosa Rosé ", 20213	€19
Jean Leon Rosé, 2022	€26

Cava i espumós

Artesana Brut Nature, Giró	€24
Xarel·lo 100%, Gran Reserva Brut Nature, Giró – Cava solidari	€29
Espumós Can Paixano	€10

Sense alcohol

Natureo Negre o rosat 2021	€17
Natureo Sparkling	€19

MAS
CAMPASSOL

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

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.

WWW.COMECOMPASION.COM



VEGGIE KARMA

Plant-based
Naturales
Fermentados
Ecológicos

--
Ingredientes de
proximidad o de
comercio justo

--
We are
plastic-free &
Honnest



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

www.nuttyartisanfoods.com | hello@nuttyartisanfoods.com





PROJECTE SOCIAL
QUE ELABORA
CERVELLA 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 subtilment 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

* Tots els nostres ingredients són fàcils d'adquirir, **hortalisses ecològiques** i alternatives a la carn presents en supermercats com **Esclat** i **La Sirena**, o en línia, p. ex. en **Vegaffinity.com**. Propostes **fàcils de preparar** per a animar a provar a casa en detriment del consum de la carn, tan perjudicial per al planeta, per a la nostra salut i per a les víctimes...

* Algunes propostes estan processades, però sempre procurem que sigui el **mínim possible**, sempre **ecològiques** i de **proximitat**. 🌱