

# MENÚ

GALERA

MEDIT · BISTRÓ





# LOS 7 SECRETOS DE LA COCINA MEDITERRÁNEA

- 1.** Alimentos nutritivos para que disfrutes comer lo que tanto te gusta.
- 2.** Platos elaborados con ingredientes frescos y sazonados con la magia de lo natural.
- 3.** Honramos la tierra y sus frutos al elegir una alimentación consciente llena de vegetales y frutas.
- 4.** El aceite de oliva es el néctar dorado de la tierra, nutre nuestro cuerpo y nos conecta con la tradición y la cultura mediterránea.
- 5.** Nuestras recetas están escritas con sal y viento de las mareas mediterráneas.
- 6.** El vino realza los sabores de la comida y la comida complementa los matices del vino, una experiencia para tus sentidos.
- 7.** Elaboramos nuestro propio pan con fermentación lenta, aceite de oliva y sal de mar.

G A L E R A

MEDIT · BISTRÓ

## \* DESAYUNOS \*

De 8:30 a.m. a 11:00 a.m.  
Disponibles para tardear de 3:00 p.m. a 6:00 p.m.

### HUEVOS SHAKSHUKA

Huevos, crema de tomate, aguacate, queso feta, cilantro, pan focaccia artesanal y ghee.

**\$24.900**

### HUEVOS ROMESCO

Romesco, almendras fileteadas, miel de abejas, huevos, queso papialpa, pan de masa madre y kale masajeado.

**\$24.900**

### TOSTADA DE MAÍZ

Pan de maíz, queso crema, huevo, aguacate, maíz tierno, finalizado con miel de abejas y alioli vegano de chipotle.

**\$25.900**

### PARFAIT DE FLOR DE JAMAICA

Granola artesanal, yogurt griego batido, acompañado con fresas y banano, galleta especiada, finalizado con polvo de flor de jamaica.

**\$24.900**

## \* PARA TARDEAR \*

### TOSTADA DE HUMMUS Y BRISKET

Pan focaccia artesanal, hummus tradicional, brisket rostizado a baja temperatura, acompañado con chimichurri.

**\$28.900**

### TOSTADA DE CONTRAMUSLO Y BERENJENA

Pan focaccia artesanal, baba ganoush, acompañado de contramuslo a la plancha.

**\$19.900**

### PAN DE MAIZ

Pan de maíz artesanal

**\$10.900**

### TOSTADA DE ALMENDRAS

Pan focaccia artesanal con praliné y finalizado con almendras tostadas.

**\$15.900**

## \* ENTRADAS \*

Entrada para compartir aprox. para 2 personas.

### BERENJENAS AHUMADAS

Berenjena ahumada, acompañada de hummus tradicional, kale crocante y pan focaccia artesanal, con un toque de salsa de tahini y finalizada con glaseado de miso y almendras.

**\$19.900**

### HUMMUS Y BRISKET

Hummus tradicional, acompañado de brisket rostizado a baja temperatura, con un toque de limón, cilantro y acompañado de pan focaccia artesanal.

**\$28.900**




## \* ENTRADAS \*

Entrada para compartir aprox. para 2 personas.


### CREMA DE TOMATE

Crema de tomate acompañada de pan focaccia artesanal con pesto.

**\$18.900** 

### CREMA DE AHUYAMA

Crema de ahuyama, miel de abejas, queso feta y pan focaccia artesanal.

**\$18.900** 



### QUESO ASADO

Queso papialpa puesto en una generosa capa de salsa romesco, finalizado con almendras y bañado con miel.

**\$25.900**



Vegetariano



Vegano



Gluten free



Picante leve

Algunos de nuestros platos pueden contener alérgenos.

## ARMA TU PLATO

### \* ELIGE TU PROTEÍNA \*

Viene acompañado de pan masa madre y ensalada de temporada.

#### PECHUGA DE POLLO

Pechuga de pollo marinada con adobo verde y pesto.

**\$30.900**

#### FALAFEL

Falafel de garbanzos hecho en casa acompañado de salsa de tahini.

**\$24.900**

#### BRISKET ROSTIZADO

Brisket sazonado con pimienta, sal y ajo. Horneado por 14 horas.

**\$39.900**

#### CAMARONES

Salteados con mantequilla avellanada y ajo.

**\$32.900**

#### CONTRAMUSLO STEAK

Contramuslo deshuesado a la plancha y sweet pomodoro.

**\$29.900**

#### SOLOMITO

Solomito de res asado y chimichurri de la casa.

**\$43.700**

#### SALMON A LA PLANCHA

Salmón asado con miso.

**\$40.900**



Vegano



Vegetariano



Picante leve



Gluten free

## \* ELIGE UNA GUARNICIÓN \*

### PLÁTANO CALADO

Plátano dulce, acompañado de queso feta y almendras.

**\$12.900**

### HUMMUS

Hummus tradicional y miel de pimentones.

**\$9.900**

### DESGRANADO MEDITERRÁNEO

Maíz tierno asado con crema de maíz natural, acompañado de queso mozzarella, paprika y migas de pan.

**\$9.900**

### VEGETALES MEDITERRÁNEOS

Suaves vegetales rostizados (zanahoria, arracacha, brócoli, coliflor y zucchini), acompañados de salsa pesto.

**\$10.900**

### PAPAS ROSTIZADAS

Papas criollas rostizadas acompañadas con salsa romesco y un toque de ghee avellanado.

**\$9.900**

### ARROZ PERSA

Arroz basmati, preparado en aceite de oliva, finalizado con cebollas y especias.

**\$9.900**



Vegetariano



Vegano



Gluten free



Picante leve

Algunos de nuestros platos pueden contener alérgenos.

# BOWLS

## \* BOWLS DE COSECHA \*

Escoge tu bowl favorito y complémntalo con una proteína, pagando el precio correspondiente.

### 1 ELIGE TU BOWL

#### ENSALADA DE BURRATA <sup>GF</sup>

Mezclum, burrata, reducción de balsámico, acompañado con duraznos asados y finalizado con semillas de girasol garrapiñadas.

**\$39.900**

#### BOWL MEDITERRÁNEO <sup>GF</sup>

Arroz persa acompañado de zanahoria rostizada, arracacha y brócoli rostizado, con aguacate y finalizado con quinoa crocante y vinagreta César vegana.

**\$25.900**

#### BEET FETA BOWL <sup>GF</sup>

Arroz integral, acompañado de cebolla rostizada, remolacha al horno, cogollo europeo, rúgula, queso feta, reducción de balsámico y almendras caramelizadas.

**\$26.900**

#### LATINO BOWL <sup>GF</sup>

Arroz integral, frijol negro, acompañado con aguacate hass, plátano calado, pico de gallo, finalizado con tahini verde, mix de maíz y limón tahití.

**\$24.900**

#### BOWL PERSA

Arroz persa, mezclum, hummus tradicional, tomates confitados, zucchini rostizado con salsa pesto.

**\$25.900**



Vegano



Vegetariano



Picante leve



Gluten free

BOWL MEDITERRÁNEO + PECHUGA DE POLLO



Algunos de nuestros platos pueden contener alérgenos.

# BOWLS

## \* BOWLS DE COSECHA \*

Escoge tu bowl favorito y complémntalo con una proteína, pagando el precio correspondiente.

### 1 ELIGE TU BOWL

#### ROMESCO BOWL 🌱

Cous cous especiado acompañado con arracachas, brócoli y papas rostizadas, kale masajeado y finalizado con romesco y almendras.

**\$27.900**

#### ENSALADA CÉSAR

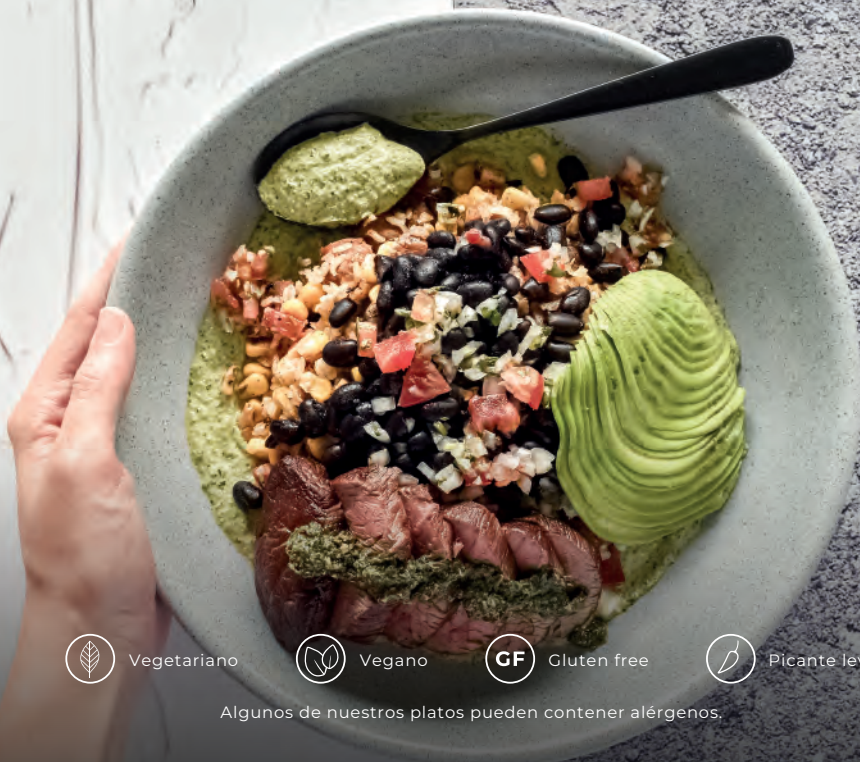
Lechuga romana, crumble César, acompañado de tomates cherry confitados, aguacate, ajonjolí y vinagreta César vegana.

**\$23.900**

### 2 ELIGE TU PROTEÍNA

Solomito Galera	<b>\$19.900</b>
Salmón con zaatar	<b>\$19.900</b>
Brisket rostizado	<b>\$16.900</b>
Camarones	<b>\$17.900</b>
Pechuga de pollo	<b>\$14.900</b>
Contramuslo steak	<b>\$14.900</b>
Falafel 🌱	<b>\$8.900</b>

BOWL LATINO + SOLOMITO



Vegetariano



Vegano



Gluten free



Picante leve

Algunos de nuestros platos pueden contener alérgenos.

# BEBIDAS

## \* BEBIDAS CALIENTES \*

### CAFÉ Y CHOCOLATE

Preparadas con leche deslactosada  
(Leche vegetal +\$3.000)

Espresso	\$6.900
Americano	\$6.900
Capuccino	\$8.900
Macchiato	\$7.900
Latte	\$8.900
Iced latte	\$8.900
Chocolate de la casa	\$8.900
Mocca	\$11.900
Chemex (2 tazas)	\$14.900

## \* BEBIDAS FRÍAS \*

Agua con o sin gas	\$7.900
--------------------	---------

## \* JUGOS \*

**100% naturales.** Con panela, endulzante o sin endulzar.

Fresa	Maracuya	Naranja
Mango	Mandarina	Tamarindo
Piña, hierba buena y jengibre		

---

En agua	\$9.900
Adición de leche deslactosada	+\$1.000
Adición de leche vegetal	+\$3.000



Vegetariano



Vegano



Gluten free



Picante leve

Algunos de nuestros platos pueden contener alérgenos.

## \* LIMONADAS \*

Un mix refrescante de sabores.

Natural	\$8.900
Jamaica	\$9.900
Fresa y sandía	\$9.900
Hierba buena	\$9.900
Coco	\$12.900

## \* INFUSIONES \*

Caliente frutal	\$6.900
Hiervabuena limón	\$5.900

## \* TÉ \*

Preparadas con leche deslactosada  
(Leche vegetal +\$3.000)

Té chai latte	\$7.900
Té verde	\$7.900

## \* SODAS \*

Refresca tu día con el sabor natural de nuestras sodas.

<b>SODA MICHELADA</b> Soda natural con zumo de limón.	\$8.900
<b>SODA DE FRUTOS VERDES</b> Soda a base de frutos cítricos (lulo y limón). Aromatizada con albahaca.	\$10.900
<b>SODA DE FRUTOS AMARILLOS</b> Soda a base de frutos amarillos (maracuyá y uchuva). Aromatizada con canela.	\$10.900
<b>SODA DE SANDÍA</b> Soda refrescante a base de sandía, con un toque de limón. Aromatizada con hierbabuena.	\$10.900
<b>SODA DE CARAMBOLO Y PIÑA</b> Soda a base de frutos cítricos amarillos (carambolo y piña.)	\$10.900
<b>SODA DE DURAZNO</b> Soda refrescante a base de duraznos.	\$10.900
<b>SODA DE LYCHE</b> Soda a base de fresa y lyche. Aromatizada con romero.	\$15.900

# CERVEZAS Y LICORES

## \* CERVEZAS \*

Heineken	\$10.900
Vaso Michelado	\$1.900
3 cordilleras	\$12.900

## \* VINO \*

	COPA	BOTELLA
<b>VINO</b> Blanco, rosado o tinto	\$28.900	Pregunta al mesero por más información.
<b>SANGRÍA</b>	\$25.900	\$90.900

## \* POSTRES \*

Un antojo saludable para compartir.


### CHEESECAKE DE FLOR DE JAMAICA

Cheesecake, acompañado de galleta especiada, mermelada de flor de jamaica y finalizado con semillas de chía.

\$19.900 

### BROWNIE

Brownie, chorreado con caramelo salado de tahini, miel maple y finalizado con almendras garrapiñadas. Contiene coliflor.

\$17.900 

### MOUSSE DE CHOCOLATE

Mousse de chocolate al 70%, endulzado con dátiles, quinoa tostada y finalizado con maní tostado.

\$17.900  

CHEESECAKE DE FLOR DE JAMAICA



Cuenta la leyenda que de puerto en puerto y de viaje por el viento, **7 argonautas** fueron repartiendo el conocimiento de la cocina, el sabor y los secretos de cómo sazonar los regalos de la tierra, el mar y el fuego. Cada uno de ellos dejó plasmado con puño y letra, **los 7 pilares de la cocina mediterránea.**

En ese viaje quedaron grabadas las recetas más mágicas escritas con sal y viento que compartimos hoy a través de Galera, donde celebramos la buena suerte de poder degustar de manera real y consciente la buena comida, apoyando los cultivos locales, honrando el origen de nuestros alimentos y la magia de lo natural.



Galera es un viaje para comer y compartir al rededor de los alimentos. Te invitamos a vivir esta experiencia gastronómica para deleitarte con platos de alto valor nutricional que te llevarán a vivir una travesía de sabores directo al paladar.

**G A L E R A**

MEDIT · BISTRÓ

Un viaje  
**consciente**  
de sabores  
**al paladar**



**Califica** tu  
experiencia.

**G A L E R A**

MEDIT · BISTRÓ