

Placer sin culpa

Keyzen proviene del juego de palabras "**Key**" y "**Zen**" partiendo de la palabra Kaizen que significa: «mejora» un cambio beneficioso que se alcanza paso a paso.

Nuestra filosofía es:

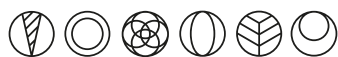
Cambios pequeños y continuados dan mejores resultados que un único cambio grande, con la intención de crear hábitos de vida saludables.

A través de nuestra cocina y productos, encontrarás la llave hacia los hábitos de vida saludables; hoy, en tu casa o con amigos disfrutarás de una experiencia gastronómica con recetas elaboradas con materias primas de primera calidad, Km 0, ingredientes ecológicos, y superalimentos que te aseguran una alimentación saludable y equilibrada.

Comidas:

Nuestras recetas están elaboradas con harinas y aceites sin refinar, ingredientes ecológicos y súper alimentos que te aseguran una alimentación saludable y equilibrada...

¡Comer sano fuera de casa es posible!





EMPIEZA CON *Un delicioso capricho para abrir boca...*

9,8

Hummus & crudités 🌱

Hummus del día con crudités

Nachos con ternera

Nachos al horno, ternera (La Finca), guacamole casero con jalapeños, cheddar ahumado y nuestra exclusiva salsa tártara picante

Nuestras Green bravas 🌱

Arbolitos de brócoli con aroma de coco y salsa Picante KZ

Bravas al horno estilo KZ 🌱

Patatas marinadas al horno con nuestra exclusiva salsa tártara picante

Crujientes de berenjena al romescu 🌱

Chips de berenjenas con base de romescu y topping chili mango

Albóndigas veggie rellenas de queso 🌱

Albóndigas de setas y pimiento rellenas de queso vegano sobre una base de cremoso de romescu

Medallón de boniato & salmón ahumado con crema de queso

Salmón ahumado sobre queso cremoso y medallón de boniato infundido con naranja

Puerro asado con yema

Puerro asado con especias y salsa de yema campera

Boniato al pesto con nube de feta

Boniato asado, pesto, feta, cremoso de yogur y pipas de calabaza



PLATOS HARVARD

18,5

Un Plato Harvard es la forma más fácil y deliciosa de comer equilibrado sin pensarlo. Es un plato completo, hecho con comida real, combina lo que tu cuerpo necesita para sentirse bien: saciedad, energía estable y buena digestión.

Pollo de corral

Pechuga de pollo de corral a la plancha, verduras asadas (pimientos, zanahoria, calabacín, brócoli y champiñón) + boniato asado

Salmón a la antigua

Salmón salteado con salsa miel y mostaza, espinacas y verduras marinadas al horno (champiñón, brócoli, zanahoria y tomate cherry). Acompañado con pan de masa madre

Atún trufado

Atún trufado, cremoso de aguacate y arroz Kz con champiñones

Veggie-Harvard 🌱

Seitán de setas y pimiento con salteado de verduras en salsa teriyaki, emulsión de AOVE citrus y patatas al horno

Ternera Asada estilo Criollo

Ternera asada criolla 2 primaveras, con verduras (pimiento rojo, puerro, cebolla, y tomate) y patatas al horno con emulsión de AOVE



1. *Elige tu estilo*

Festiva ♣

Quinoa templada, hummus, verduras asadas (calabacín, pimientos, zanahoria, brócoli), fruta de temporada, maíz y nueces

Avocado

Ensalada, brotes con cremoso de aguacate, huevo campero, mango, tomate confitado, queso feta, zanahoria, crujiente de maíz y pipas de calabaza

Zen

Arroz salvaje, wakame, brócoli, queso feta, tomate, lombarda, zanahoria, manzana y sésamo dorado

Energy Yuzu ♣

Pasta proteica, brotes, col, aguacate, manzana, naranja, pipas de calabaza y nueces

Vital ♣

Quinoa blanca, brotes tiernos, tomate, mango, champiñones, aceituna negra, pepino y almendra

2. *Ponle proteína*

Proteínas: Pollo de corral, salmón fresco marinado, atún fresco marinado, seitán o tofu BIO

3. *Aderézalo*

Salsas: KZ picante, chili mango, tártara, AOVE cítrico, salsa agria de yogur, mayo ajo negro, veggio Benedict, miel y mostaza o teriyaki

Añade tu proteína extra por solo +3,50

CON LAS MANOS Y A BOCADOS

La versión más saludable de unos clásicos IRRESISTIBLES



WRAPS *Incluye patatas al horno. Cámbialas por boniato asado +1,50*

14,9

1. *Elige tu estilo*

Veggie Rice ♣

Arroz KZ, brotes tiernos, maíz y verduras asadas de calabacín, pimientos y zanahoria

Balance

Quinoa, brotes tiernos, guacamole, huevo campero y zanahoria asada

Savory

Arroz KZ, espinacas, tomate, queso feta, champiñones y cebolla asada

Crunchy

Brotes tiernos, tomate, cremoso de aguacate, jalapeños, crujiente de nachos y cebolla crujiente

Creme cheese

Quinoa negra, tomate, cebolla, puerro y pimiento rojo asados, cremosos de quesos y brotes tiernos.

2. *Ponle proteína*

Proteínas: Pollo de corral, Ternera La Finca (+2€), salmón fresco marinado, atún fresco marinado, seitán o tofu BIO

3. *Aderézalo*

Salsas: KZ picante, chili mango, tártara, AOVE cítrico, salsa agria de yogur, mayo ajo negro, veggio Benedict, miel y mostaza o teriyaki



BURGERS GOURMET

14,8

Elige entre ternera premium, La Finca o proteína vegana de boletus.



Guakamola 🌿 · *Disponible opción vegana*

Guacamole casero, cheddar fundente y jalapeños, rematado con salsa de maíz

Malagueña · *Disponible opción vegana*

Queso de cabra malagueño, brotes tiernos, tomate, pimiento rojo y cebolla asados, con un toque irresistible de salsa romesco

Inesperada 🌱

Base de hummus suave, brotes tiernos, queso cremoso vegano, tomate y pepinillos, coronado con cebolla crujiente.

Pastrami Doble Smash

Doble smash de ternera premium con pastrami, cheddar ahumado, cebolla y jalapeños asados, sobre nuestra salsa de maíz.

Black KZ

Base de mayonesa de ajo negro, queso de cabra malagueño y champiñones en su punto, culminado con jamón ibérico.

Incluye patatas al horno. Cámbialas por boniato asado +1,50

Pan sin gluten +1,20



PINSAS DE ESPECIALIDAD

Con base de masa madre



13,5

La pinsa romana se caracteriza por su masa ovalada, ligera, muy digerible y crujiente por fuera, pero esponjosa por dentro. Tiene una larga fermentación de hasta 72 horas, lo que reduce el gluten y la grasa.

Pastrami

Tomate, mozzarella 100%, pastrami ternera artesanal, cebolla y AOVE

Trufada · *Disponible opción vegana con mozzarella vegana y tofu.*

Tomate, mozzarella 100%, trufa, jamón cocido 100%, champiñones, aceituna negra y AOVE

Del Huerto · *Disponible opción con mozzarella vegana.*

Tomate, mozzarella 100%, tomate en rodajas, champiñones, calabacín, pimientos, zanahoria y AOVE

Pesto

Tomate, mozzarella 100%, pesto, tomate en rodajas, nuez y AOVE

Keyzen

Mozzarella 100%, pavo, 2 huevos, tomate en rodajas y AOVE

Opción sin gluten + 2€

No se puede descartar la presencia de trazas de todos los alérgenos en cualquier plato



Keyzen en cumplimiento del Reglamento (UE) 169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor información a sus clientes de las sustancias o productos que pueden causar alergias o intolerancias. Consulte a nuestro personal si usted tiene o cree que pueda tener alguna intolerancia y/o alergia a los siguientes componentes.

Unquilty pleasure

Keyzen comes from the play on words "**Key**" and "**Zen**" starting from the word Kaizen which means: "improvement" a beneficial change which is achieved step by step.

Our philosophy is:

Small and continuous changes give better results than a single large change, with the intention of creating healthy lifestyle habits. Through our cuisine and products, you will find the key towards healthy lifestyle habits; today, at your home or with friends you will enjoy a gastronomic experience with recipes made with top quality raw materials, Km 0, organic ingredients, and superfoods that ensure a healthy and balanced diet.

Meals:

Our recipes are made with unrefined flours and oils, organic ingredients, and superfoods that ensure you a healthy and balanced diet...

Eating healthy away from home is possible!





STARTERS *A delicious treat for your appetite...*

9,8

Hummus & Crudités 🌱

Hummus of the day with crudités

Beef Nachos

Oven-baked nachos, beef (La Finca), homemade guacamole with jalapeños, smoked cheddar and our exclusive spicy tartar sauce

Our Green Bravas 🌱

Broccoli florets with a hint of coconut and spicy KZ sauce

KZ-Style Oven Bravas 🌱

Marinated oven-baked potatoes with our exclusive spicy tartar sauce

Crispy Eggplant with Romesco 🌱

Eggplant chips with romesco base and chili mango topping

Veggie Meatballs Stuffed with Cheese 🌱

Mushroom and pepper meatballs stuffed with vegan cheese on a creamy romesco base

Sweet Potato & Smoked Salmon Medallion with Cream Cheese

Smoked salmon over cream cheese and orange-infused sweet potato medallion

Roasted Leek with Egg Yolk Sauce

Roasted leek with spices and free-range egg yolk sauce

Sweet Potato with Pesto & Feta Cloud

Roasted sweet potato, pesto, feta, creamy yogurt and pumpkin seeds



HARVARD PLATES

18,5

A Harvard Plate is the easiest and most delicious way to eat balanced meals without overthinking it. It's a complete dish made with real food, combining what your body needs to feel good: satiety, stable energy and good digestion.

Free-Range Chicken

Grilled free-range chicken breast, roasted vegetables (peppers, carrot, zucchini, broccoli and mushrooms) + roasted sweet potato

Old-Style Salmon

Sautéed salmon with honey mustard sauce, spinach, and oven-marinated vegetables (mushrooms, broccoli, carrots, and cherry tomatoes). Served with sourdough bread

Truffle Tuna

Truffle tuna, creamy avocado and KZ rice with mushrooms

Veggie-Harvard 🌱

Mushroom and red pepper seitan with sautéed vegetables in teriyaki sauce, citrus EVOO emulsion, and roasted potatoes.

Creole-Style Roasted Beef

Creole-style roasted beef grass-fed, 2 springs, with vegetables (red pepper, leek, onion and tomato) and oven-baked potatoes with EVOO emulsion



1. *Elige tu estilo*

Festiva ♣

Quinoa templada, hummus, verduras asadas (calabacín, pimientos, zanahoria, brócoli), fruta de temporada, maíz y nueces

Avocado

Ensalada, brotes con cremoso de aguacate, huevo campero, mango, tomate confitado, queso feta, zanahoria, crujiente de maíz y pipas de calabaza

Zen

Arroz salvaje, wakame, brócoli, queso feta, tomate, lombarda, zanahoria, manzana y sésamo dorado

Energy Yuzu ♣

Pasta proteica, brotes, col, aguacate, manzana, naranja, pipas de calabaza y nueces

Vital ♣

Quinoa blanca, brotes tiernos, tomate, mango, champiñones, aceituna negra, pepino y almendra

2. *Ponle proteína*

Proteínas: Pollo de corral, salmón fresco marinado, atún fresco marinado, seitán o tofu BIO

3. *Aderézalo*

Salsas: KZ picante, chili mango, tártara, AOVE cítrico, salsa agria de yogur, mayo ajo negro, veggio Benedict, miel y mostaza o teriyaki

Añade tu proteína extra por solo +3,50

CON LAS MANOS Y A BOCADOS

La versión más saludable de unos clásicos IRRESISTIBLES



WRAPS *Incluye patatas al horno. Cámbialas por boniato asado +1,50*

14,9

1. *Elige tu estilo*

Veggie Rice ♣

Arroz KZ, brotes tiernos, maíz y verduras asadas de calabacín, pimientos y zanahoria

Balance

Quinoa, brotes tiernos, guacamole, huevo campero y zanahoria asada

Savory

Arroz KZ, espinacas, tomate, queso feta, champiñones y cebolla asada

Crunchy

Brotes tiernos, tomate, cremoso de aguacate, jalapeños, crujiente de nachos y cebolla crujiente

Creme cheese

Quinoa negra, tomate, cebolla, puerro y pimiento rojo asados, cremosos de quesos y brotes tiernos.

2. *Ponle proteína*

Proteínas: Pollo de corral, Ternera La Finca (+2€), salmón fresco marinado, atún fresco marinado, seitán o tofu BIO

3. *Aderézalo*

Salsas: KZ picante, chili mango, tártara, AOVE cítrico, salsa agria de yogur, mayo ajo negro, veggio Benedict, miel y mostaza o teriyaki



GOURMET BURGERS



14,8

Choose between premium beef, La Finca or vegan porcini mushroom protein.

Guakamola 🌱 · *Vegan option available*

Homemade guacamole, melted cheddar and jalapeños, topped with our corn salsa

Malagueña · *Vegan option available*

Goat cheese from Malaga, tender greens, tomato, roasted red pepper and onion, with an irresistible touch of romesco sauce.

Unexpected 🌱

A base of smooth hummus, tender greens, creamy vegan cheese, tomato and gherkins, topped with crispy onions

Double Smash Pastrami

Double smash of premium beef with pastrami, smoked cheddar, onion and roasted jalapeños, on top of our corn salsa

Black KZ

Black garlic mayonnaise base, Malaga goat cheese and perfectly cooked mushrooms, topped with Iberian ham.

Includes oven-baked potatoes. Swap for roasted sweet potato +1.50

Gluten-free option +1.20



SPECIALTY PINSAS

Made with sourdough base



13,5

Roman pinsa is characterized by its oval-shaped, light, highly digestible dough that is crispy on the outside but fluffy on the inside. It undergoes a long fermentation process of up to 72 hours, which reduces the gluten and fat content.

Pastrami

Tomato, 100% mozzarella, artisan beef pastrami, onion and EVOO

Truffle · *Vegan option available with vegan mozzarella and tofu*

Tomato, truffle mozzarella, 100% cooked ham, mushrooms, black olives and EVOO

From the Garden · *Vegan mozzarella option available*

Tomato, 100% mozzarella, sliced tomato, mushrooms, zucchini, peppers, carrot and EVOO

Pesto

Tomato, 100% mozzarella, pesto, sliced tomato, walnuts and EVOO

Keyzen

100% mozzarella, turkey, 2 eggs, sliced tomato and EVOO

Gluten-free option +2€

The presence of traces of all allergens in any dish cannot be ruled out.



SHELL FRUITS



CELERY



MUSTARD



SESAME GRAINS



SULFUR DIOXIDE AND SULPHITES



MOLLUSKS



GLUTEN



CRUSTACEANS



EGGS



FISH



PEANUTS



LIPINS



DAIRY



VEGAN

Keyzen, in compliance with Regulation (EU) 169/2011 on the provision of food information to consumers, informs its customers of substances or products that they can cause allergies or intolerances. Please consult our staff if you have or think you may have any intolerance and/or allergy to the following components.