

B
R
E
A
K
F
A
S
T
&
B
R
U
N
C
H



The Mantra

Un viaje espiritual entre aromas y sabores



सुमुखश्चैकदन्तश्च कपिलो गजकर्णकः।
लम्बोदरश्च विकटो विघ्ननाशो गणाध्यक्षः॥

शुभं भवतु कल्याणं
आरोग्यं धनसंपदा।
शत्रुबुद्धिविनाशाय
दीपज्योतिर्नमोऽस्तुते॥

ALLERGY | ALERGÍAS



Gluten

Glutén



**Milk and its derivatives
(including lactose)**

*Leche y sus derivados
(incluida lácteos)*



**Eggs and
egg based products**

*Huevos y
productos a base de huevo*



Peanuts

Cacahuetes



**Soy and
soy based products**

*Soja y
productos a base de soja*



**Tree nuts (e.g., walnuts,
almonds, etc.)**

*Frutos de cáscara (nueces,
almendras, etc.)*



**Sesame and
its derivatives**

*Sésamo y
productos derivados*



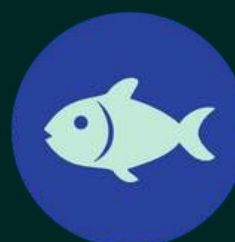
**Mustard and its
derivatives**

*Mostaza y productos
derivados*



**Celery and its
derivatives**

*Apio y productos
derivados*



**Fish and fish based
products**

*Pescado y productos a
base de pescado*



**Crustaceans
(shellfish)**

*Pescado y productos
a base de pescado*



**Lupins and lupin
based products**

*Altramuces y productos
a base de altramuces*



**Molluscs and mollusc
based products**

*Moluscos y productos
derivados*



**Sulfur dioxide
and sulfites**

*Dióxido de azufre
y sulfitos*

Please consult with our team if you have any kind of allergy before placing your order.

Por favor, consulte con nuestro equipo si padece algún tipo de alergia antes de realizar su pedido.

BREAKFAST & BRUNCH

DESAYUNO Y BRUNCH

Bread & Toast

Panes y Tostadas

1. Stuffed Break Pakora



7,95€
- Brown bread slices stuffed with spiced mashed potato, green onion, and coriander, dipped in egg and chickpea flour batter, then fried.

Rebanadas de pan integral rellenas de patata especiada, cebolla verde y cilantro, rebozadas en huevo y harina de garbanzo.

2. Buttery AVO Slice



7,95€
- Sliced brown bread topped with butter and marinated mashed avocado, garnished with cherry tomatoes, spring onion, and extra virgin olive oil.

Rebanada de pan integral con mantequilla y puré de aguacate marinado, decorada con tomate cherry, cebolla tierna y aceite de oliva virgen extra.

PARATHA

Traditional Indian flatbread cooked on an iron skillet, stuffed with either marinated mashed potato, egg, or paneer (Indian cottage cheese), mixed with garlic, tomato, and coriander. Served with cucumber raita.

Pan tradicional indio cocinado en sartén de hierro, relleno de patata marinada, huevo o paneer (queso fresco indio) con ajo, tomate y cilantro. Servido con raita de pepino.

3. ALOO PARATHA



7,95€
4. EGG PARATHA



7,95€
5. PANEER PARATHA



7,95€

6. CHOLA BHATURA



9,95€
- Deep-fried, puffed Indian bread served with traditionally spiced green peas, topped with green chili, diced onion, coriander, and Indian bhujia (crispy noodles).

Pan frito inflado servido con guisantes verdes al estilo tradicional, decorado con chile verde, cebolla picada, cilantro y bhujia india.

7. SAMOSA & TEA



7,95€
- Crispy Indian pastry filled with potato, peas, and spices. Served with traditional masala chai.

Empanada india rellena de patata, guisantes y especias. Servida con té masala indio.

8. SWEET & FRUITY TOAST



6,50€
- Brown bread toast with peanut butter, pineapple slices, banana, and sweet & spicy mango sauce. Garnished with chia seeds.

Tostada de pan integral con mantequilla de cacahuete, piña en rodajas, plátano y salsa de mango dulce y picante. Decorada con semillas de chía.

9. AVO-POACHED EGG TOAST



10,95€
- Brown bread topped with marinated mashed avocado and two poached eggs, garnished with spring onion, cherry tomatoes, and homemade honey turmeric mustard sauce.

Pan integral con puré de aguacate marinado y 2 huevos poché, decorado con cebolla tierna, tomate cherry y salsa casera de mostaza con cúrcuma y miel.

10. FLORENTINE POACHED EGG TOAST



10,95€
- Brown bread toast topped with sautéed spinach, tomato, and two poached eggs, finished with sweet & spicy mango sauce and spring onion.

Tostada de pan integral con espinacas salteadas, tomate, 2 huevos poché, salsa de mango dulce y picante, y cebolla tierna.

MOMOS

Steamed dumplings served with our homemade Kathmandu-style dipping sauce.
Empanadillas al vapor servidas con nuestra salsa casera al estilo Kathmandu

11. VEGGIE MOMO WITH KATHMANDU SAUCE (4uds)    5,95€
12. CHICKEN MOMO WITH KATHMANDU SAUCE (4uds)    6,50€

EGGS IN INDIAN LAB
HUEVOS AL ESTILO INDIO

13. CHEESY SPICED OMELETTE   4,95€
Eggs mixed with cheese, cumin, and chaat masala.
Huevos con queso, comino y chaat masala.
14. MASALA DOUBLE OMELETTE  7,95€
Two eggs cooked with onion, tomato, bell peppers, coriander, and Indian spices.
Dos huevos preparados con cebolla, tomate, pimientos, cilantro y especias.
15. MIRCHI WALA BOILED EGGS   6,95€
Two boiled eggs sauteed with spices and chili.
Dos huevos cocidos salteado al especies y picante.
16. EGG BHURJI TOAST   7,95€
Brown bread toast topped with Indian-style scrambled eggs (bhurji) made with tomato, onion, coriander, mild spices, and olive oil.
Tostada integral cubierta con huevo revuelto al estilo indio (bhurji), con tomate, cebolla, cilantro, especias suaves y aceite de oliva.

THE MANTRAA BAKERY
PANADERÍA MANTRAA

17. BUTTERY CROISSANT   2,75€
CROISSANT DE MANTEQUILLA
18. CHOCOLATE/MIXED FRUIT MUFFIN     3,95€
MUFFIN DE CHOCOLATE / FRUTAS MIXTAS
19. CINNAMON ROLL    4,95€
ROLLOS DE CANELA
20. CHOCOLATE BROWNIE     5,95€
BROWNIE DE CHOCOLATE
21. BROWNIE WITH VANILLA ICE CREAM     6,95€
BROWNIE CON HELADO DE VAINILLA
22. CHOCOLATE CAKE     6,95€
PASTEL DE CHOCOLATE
23. WILD BERRY CAKE     7,50€
PASTEL DE FRUTOS ROJOS DEL BOSQUE
24. CARROT CAKE     6,95€
PASTEL DE ZANAHORIA

PROTEIN SHAKES (50 CL)
BATIDOS DE PROTEÍNA (50 CL)

Made with Protein powder, oat milk, ice, sugar, and fruit flavors - all vegan. 
Polvo de proteína, leche de avena, hielo, azúcar y frutas – 100% veganos. 

25. COCO CHOCO RICO 

Chocolate protein, banana, and coconut.
Proteína de chocolate, plátano y coco.
26. SUPER POWER 

Vanilla protein, chia seeds, dates, banana, strawberry, and peanut butter.
Proteína de vainilla, semillas de chía, dátiles, plátano, fresa y crema de cacahuete.
27. AÇAÍ VANILLA BOOST 

Organic açai, vanilla protein, banana, mango, and chia seeds.
Açaí bio, proteína de vainilla, plátano, mango y semillas de chía.

FRESH & NATURAL JUICES
ZUMOS NATURALES

28. PURE ORANGE JUICE | ZUMO DE NARANJA NATURAL

6,50€
29. PURE APPLE JUICE | ZUMO DE MANZANA NATURAL

6,50€
30. PURE CARROT JUICE | ZUMO DE ZANAHORIA NATURAL

6,50€
31. IMMUNE BOOSTER

Beetroot, carrot, orange, lemon, and ginger.
Remolacha, zanahoria, naranja, limón y jengibre.

7,50€
32. AVO GREEN

Avocado, apple, lemon, spinach and mint.
Aguacate, manzana, limón, espinaca y menta.

7,50€

DRINKS
BEBIDAS

33. WATER 100% OSMOSIS | AGUA 100% ÓSMOSIS

2,95€
34. SPARKLING WATER | AGUA CON GAS

3,50€
35. DRAFT BEER (0.25l) | CAÑA DE CERVEZA (0,25l) 

2,95€
36. BEER JUG (0.5l) | JARRA DE CERVEZA (0,5l) 

5,50€
37. HOUSE WINE (GLASS) | VINO DE LA CASA (COPA) 

3,95€
38. CHAMPAGNE (GLASS) | CHAMPÁN (COPA) 

3,95€

COFFEE
CAFÉ

39. AMERICAN COFFEE CAFÉ AMERICANO	1,95€
40. ESPRESSO	1,75€
41. CORTADO 	1,90€
42. COFFEE WITH MILK CAFÉ CON LECHE 	2,50€
43. CAPPUCCINO 	2,95€
44. MATCHA LATTE 	3,50€

TEA
TÉ

45. INDIAN MASALA TEA TÉ MASALA INDIO 	3,95€
Black tea , grounded indian tea spices and milk. <i>Té negro, especias indias molidas y leche.</i>	
46. NEPALI TEA TÉ NEPALÍ 	3,95€
Black tea, ginger, Nepali spices, and milk. <i>Té negro, jengibre, especias nepalíes y leche.</i>	
47. BLACK MASALA TEA TÉ NEGRO MASALA	3,95€
Black tea , grounded indian tea spices and milk. <i>Té negro con mezcla Masala india y jengibre.</i>	
48. CHAMOMILE TEA MANZANILLA	3,50€



Gran Via de les Corts Catalanes, 602, L'Eixample,
08007 Barcelona, +34 933 04 39 53



Themantraabcn



The Mantraa



Themantraabcn